

جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس



فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعداد

أزهار عباس أحمد الصالح

الرقم الجامعي : 202201424

إشراف

أ.د. شيخة أحمد الجنيد

بروفيسور بقسم علم النفس

مملكة البحرين

2025

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين. وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين. تضمنت عينة الدراسة (16) فرداً من الأمهات المتزوجات العاملات. تكونت أدوات الدراسة من مقياس الصلابة النفسية (مخير 2002)، وبرنامج إرشادي من إعداد الباحثة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين. وفي ضوء نتائج الدراسة توصي الدراسة باعتماد حقيبة تدريبية وطنية لتنمية الصلابة النفسية، وتطبيق البرنامج الإرشادي في المؤسسات العلمية، إضافة إلى تدريب العاملين في مراكز الإرشاد الأسري على مهارات إدارة الذات وتعديل البنية المعرفية والتعامل مع المواقف الضاغطة. كما تقترح إعداد ورش وبرامج لمواجهة الضغوط وتعزيز الصلابة النفسية في فئات مختلفة من المجتمع. وتوصي الدراسة المستقبلية بإجراء تجارب على عينات أكبر وأكثر تنوعاً وفق متغيرات مثل الجنس لتعزيز تعميم النتائج.

الكلمات المفتاحية: برنامج معرفي سلوكي، الصلابة النفسية، الأمهات المتزوجات العاملات.

بسم الله الرحمن الرحيم

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو
الْأَلْبَابِ (269)

سورة البقرة ، الآية 269

الإهداء

إلى جميع الامهات

إلى كل من ينشد الصلابة النفسية

إلى القائمين على برامج التأهيل الاسري

إلى العاملين في مجال الارشاد الأسري والزواجي

إلى جميع المهتمين بتقوية مؤسسة الزواج والأسرة

أهدي هذا العمل المتواضع

عسى أن يكون لهم عوناً ومنازاً

الشكر والتقدير

أبدأ بحمد الله سبحانه وتعالى على توفيقه وتسديده وإلهامه في إتمام هذه الرسالة، سائلة المولى عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، نافعاً لي ولغيري.

أتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان إلى والديَّ العزيزين على تضحياتهما الجليلة ودعمهما اللامحدود، وإلى زوجي الغالي على مساندته المعنوية والعملية التي كانت خير عونٍ لي. كما أعبر عن محبتي وامتناني لأبنائي الأحبة ياسمين وعبدالله وسلمان الذين كانوا مصدر فرحي وسعادتي، ولإخوتي وأخواتي وعائلتي الكريمة على دعمهم المتواصل ودعواتهم الصادقة.

خالص الشكر والتقدير للمشرفة الفاضلة الأستاذة الدكتورة شيخة الجنيد على دعمها الكبير وتوجيهاتها وملاحظاتها القيّمة التي كان لها الأثر البالغ في إتمام هذا العمل، ولأساتذتي الكرام في قسم علم النفس بجامعة البحرين، وعلى رأسهم الدكتور محمد المطوع والدكتور أحمد سعد والدكتور توفيق على آرائهم السديدة وملاحظاتهم البناءة. كما أتوجه بوافر الشكر والتقدير لصديقتي العزيزتين منال (أم منذر) ومنى (أم محمد) على تشجيعهما الدائم ومساندتهما الصادقة.

وامتناني العميق لإدارة مراكز الرعاية الصحية الأولية على تسهيلهم فترة دراستي، ولزملائي وزميلاتي في مركز عالي الصحي على دعمهم وتشجيعهم. كما أخص بالشكر الأخصائية خديجة صالح على دورها الفعّال في جلسات البرنامج الإرشادي، وجمعية عالي الخيرية على ثقّتها وتعاونها الكريم وتوفيرها المكان والأدوات اللازمة. ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر لصديقتي وزميلاتي في الدراسة على رفقتهن الجميلة ودعمهن المتواصل في الأوقات الصعبة، ولعينة الأمهات المشاركات في البرنامج على التزامهن وتفاعلهن المتميز الذي أضفى قيمة حقيقية لهذا العمل.

وفي الختام، أتقدم بخالص الامتنان والتقدير إلى لجنة المناقشة على وقتهم وجهدهم وملاحظاتهم القيّمة، ولكل من قدّم دعاءً أو نصيحة أو مساعدة خلال هذه الرحلة العلمية.

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ا	صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث	الاهداء
ج	شكر وتقدير
ح	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الملاحق
1	الفصل الأول: مدخل عام إلى الدراسة
2	المقدمة
4	مشكلة الدراسة
5-6	أسئلة الدراسة
6	أهداف الدراسة
6-7	أهمية الدراسة
7	حدود الدراسة
7-8	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	أولاً: الإطار النظري
10	المحور الأول: مفهوم و أهمية الصلابة النفسية
22	المحور الثاني: العلاج المعرفي السلوكي
24	المحور الثالث: الأمهات العاملات
25	ثانياً: الدراسات السابقة و التعقيب عليها
26	الدراسات السابقة التي اهتمت بالبرامج الارشادية لتنمية الصلابة النفسية والتعقيب.
31	الدراسات السابقة حول الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات والتعقيب.
35	الدراسات السابقة التي اهتمت بالامهات العاملات والتعقيب.

39	ثالثا: التعقيب التفصيلي للدراسة الحالية والدراسات السابقة
41	الفصل الثالث: الطريقة و الاجراءات
42	أولاً: منهج الدراسة
43-42	ثانياً: مجتمع الدراسة
43	ثالثاً: عينة الدراسة
43	رابعاً: متغيرات الدراسة
44	خامساً: أدوات الدراسة
45-44	1. مقياس الصلابة النفسية.
60-51	2. برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية.
60	سادساً: الأساليب الاحصائية المستخدمة
65	الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات
66	نتائج الدراسة ومناقشتها
66	نتائج الفرضية الأولى
67	نتائج الفرض الثانية
69	نتائج الفرضية الثالثة
70	مناقشة وتفسير النتائج
77	توصيات الدراسة
77	الدراسات المقترحة
79-79	قائمة المراجع
81-80	أولاً: المراجع العربية
83	ثانياً : المراجع الأجنبية
82	ملاحق الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	تصميم المنهج الشبه التجريبي ذو المجموعتين	42
2	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات بعد الالتزام من مقياس الصلابة النفسية.	46
3	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات بعد التحكم من مقياس الصلابة النفسية.	48
4	مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات بعد التحدي من مقياس الصلابة النفسية.	49
5	قيم معامل الارتباط بيرسون بين مكونات مقياس الصلابة النفسية.	50
10	مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية.	50
11	تقييم الجلسات الارشادية حسب أفراد المجموعة الارشادية.	63
12	نتائج اختبار مان وتي Mann-Whitney لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية البعدي.	67
13	نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية البعدي ومتوسطات درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية القبلي.	68
14	نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية البعدي واستجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية التتبعي.	69

قائمة الملاحق

الرقم	الملحق
1	مقياس الصلابة النفسية
2	البرنامج الارشادي التدريبي بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين.
3	سير الجلسات الارشادية من الجلسة التمهيدية حتى الجلسة الختامية.
4	نموذج العقد الارشادي
5	الحقيبة التدريبية للصلابة النفسية / العروض التقديمية للبرنامج الارشادي.
6	العروض التقديمية للبرنامج الارشادي/ ملف الأنشطة والواجبات البيتية .

الفصل الأول

مدخل عام إلى الدراسة

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

المقدمة:

تُعتبر الأمومة من أسمى الأدوار التي يمكن أن تقوم بها المرأة في حياتها، حيث تُعد الأمهات حجر الزاوية في بناء الأسرة واستقرارها، مما يجعل دورهن محوريًا في تماسك المجتمع. فالأم تمثل رمز الرعاية والعطاء، وتتحمل مسؤوليات جسيمة تتجاوز تربية الأبناء لتشمل إدارة المنزل وتحقيق التوازن بين الحياة الأسرية والمهنية.

ومع تزايد مشاركة المرأة في سوق العمل، تواجه الأمهات العاملات في البحرين ضغوطًا متعددة نتيجة محاولتهن التوفيق بين متطلبات العمل ومسؤوليات الأسرة، الأمر الذي قد يؤثر على صحتهم النفسية والجسدية ويزيد من شعورهن بالإرهاق والتوتر. وتشير إحصائيات بوابة البحرين للبيانات المفتوحة لعام 2024 إلى أن المرأة البحرينية تمثل حوالي 49% من المجتمع، وهو ما يعكس الدور المتنامي للأمهات العاملات في التنمية الاقتصادية والاجتماعية (بوابة البحرين للبيانات المفتوحة، 2024).

وقد أظهرت الدراسات أن هذه الضغوط تؤثر بشكل واضح على الصحة النفسية للأمهات العاملات. فقد وجدت دراسة بكار وشويخي (2021) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات، فيما أشارت دراسة أبو سليم (2020) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الاحتراق النفسي وإدارة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة، مما يؤكد على ضرورة تمكين الأمهات من استراتيجيات فعّالة للتعامل مع الضغوط. كما أشارت دراسة باراميتا (2024) إلى أن مستوى القلق يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية للنساء العاملات المتزوجات. بالإضافة وجدت دراسة خيرة (2017) أن الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كان لهما أثر دال في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات العاملات في التعليم.

وبناءً على ما سبق، يتضح أن الأمهات العاملات يواجهن تحديات نفسية متعددة نتيجة ضغوط العمل والأسرة، والتي قد تؤثر على مستويات الصلابة النفسية لديهن وقدرتهن على التكيف مع الحياة اليومية. ومن هنا تبرز الحاجة إلى برامج تدخلية فعّالة، مثل البرامج المعرفية السلوكية، التي تهدف

إلى تنمية الصلابة النفسية وتمكين الأمهات من مواجهة الضغوط بشكل أفضل، وتحقيق توازن صحي بين حياتهن المهنية والشخصية.

مشكلة الدراسة:

تُعتبر الصحة النفسية ركيزة أساسية للرفاه العام، حيث تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة وسلامة العلاقات الأسرية. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تُعرّف الصحة بأنها "حالة من الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي الكامل" (WHO, 1946)، مما يبرز أهمية التوازن النفسي كعنصر حيوي في حياة الأفراد. هذا التوازن يصبح أكثر تعقيدًا عندما نتحدث عن الأمهات العاملات المتزوجات، اللواتي يتعاملن مع ضغوط متعددة تتطلب منهن القدرة على التكيف والتعامل مع التحديات اليومية. تُعد الصلابة النفسية، أي القدرة على مواجهة الصعوبات والتغلب عليها، أحد المفاتيح الأساسية لتحقيق الصحة النفسية المستدامة (Kobasa and Pucetti, 1983). تشير الأبحاث إلى أن الأمهات اللاتي يتمتعن بصلابة نفسية عالية يُظهرن قدرة أكبر على إدارة التوتر والضغوط، مما ينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية وصحة أسرهن. (Aivalioti, 2020)

عندما تكون الأم بصحة نفسية قوية فإن دورها في تحسين الصحة النفسية والجسدية والعقلية لبقية أفراد الأسرة

يعد محوريًا. الأمهات هنّ عماد الأسرة، وغالبًا ما يكنّ مصدر الدعم والرعاية، مما يجعلهن في وضع فريد يمكنهن من التأثير الإيجابي على صحة الأسرة. من خلال تعزيز الصلابة النفسية لديهن، يمكن للأمهات أن يهيئن بيئة أسرية صحية، حيث يشعر الجميع بالراحة والقدرة على التعبير عن مشاعرهم والتعامل مع الضغوط الحياتية بشكل إيجابي، مما يساهم في بناء عائلة متماسكة وقادرة على التغلب على التحديات. كما أن حيويتها ومرونتها تعزز من إمكانية مواجهة الأزمات بشكل أفضل، مما يقلل من مستويات القلق والاكتئاب ضمن الأسرة (Coles, D.C, Cage, 2022).

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأمهات المساهمة في تعزيز الوعي بالصحة النفسية في المجتمع من خلال مشاركتهن خبراتهن، وتقديم الدعم للأمهات الأخريات، وخلق شبكات من الدعم الاجتماعي. هذا الدور الفعال لا يقتصر فقط على الأسرة، بل يمتد تأثيره إلى المجتمع ككل، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية العامة وتعزيز الرفاهية. في ظل التحديات الحالية، يصبح تطوير الصلابة النفسية للأمهات أمرًا ضروريًا لمواجهة التحديات وتحقيق جودة حياة أفضل للجميع (Strange, et al 2015).

في هذا السياق، تبرز أهمية البرامج المعرفية السلوكية كأحد الأساليب الفعالة في تعزيز الصلابة النفسية. تعتمد هذه البرامج على تغيير الأنماط الفكرية السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية، مما يساعد الأفراد على تطوير مهارات التكيف والمرونة النفسية. وبالنسبة للأمهات المتزوجات، يمكن أن يكون لهذه البرامج تأثير كبير في تحسين صحتهم النفسية وزيادة قدرتهم على التعامل مع ضغوط الحياة الأسرية والمهنية. كما يؤكد هذا العديد من الباحثين في رسائلهم منهم المقبالية والفواعير (2020)، و بيومي (2021).

تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف أثر برنامج معرفي سلوكي في تنمية الصلابة النفسية للأمهات المتزوجات، وذلك من خلال تصميم وتطبيق برنامج تدريبي متخصص، وقياس مدى تأثيره على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهن. كما يسعى البحث إلى تقديم توصيات عملية يمكن أن تسهم في تطوير برامج دعم نفسي مخصصة للأمهات، مما يعزز من دورهن الفاعل في الأسرة والمجتمع.

من خلال هذه الدراسة، نأمل في الإسهام في تعزيز فهم أعمق لدور التدخلات النفسية في تعزيز الصلابة النفسية، وتوفير أدوات عملية يمكن أن تساعد الأمهات على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي في حياتهن اليومية.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الرئيسية في الاجابة على السؤال الرئيس التالي :

ما مدى فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات؟

أسئلة الدراسة:

كما تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد كل من مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية البعدي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين القبلي والبعدي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي و التتبعي؟

أهداف الدراسة :

-التعرف على أثر البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية عند الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين.

-الكشف عن استمرارية أثر البرنامج في تنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات.

أهمية البحث

تتضمن أهمية البحث جانبين هما: النظري والتطبيقي:

الأهمية النظرية :

- تسهم الدراسة في إثراء المكتبات العربية حول موضوع الصلابة النفسية وهو من الموضوعات الهامة.

- قلة الدراسات التجريبية في حدود تقصي علم الباحثة التي طبقت برامج ارشادية للامهات العاملات المتزوجات في البيئة البحرينية وأهميتها في تحقيق الاستقرار الأسري والمجتمعي من خلال تعزيز الصلابة النفسية.

-تسلط الدراسة الضوء إلى فئة الأمهات العاملات المتزوجات وهي فئة تتطلب الاهتمام.

الأهمية التطبيقية:

-توجيه القائمين و المتخصصين على إعداد برامج إرشادية لتخفيف الضغوط ورفع مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات .

- تقدم الدراسة برنامجا ارشاديا وتقيس أثره في تنمية الصلابة النفسية في حالة ثبوت فاعليته يمكن تعميم استخدامه في المؤسسات والمراكز الارشادية.
- قد تسهم النتائج في التشجيع على بحوث ميدانية أكثر في المجال.
- معرفة أهمية الأنشطة التي يقدمها البرنامج المقترح.

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: الأمهات المتزوجات العاملات.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في محافظات مملكة البحرين.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق البرنامج الارشادي خلال الفصل الدراسي الاول للعام 2024-2025 م.
- الحدود الموضوعية : تنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات.

تتناول الدراسة المصطلحات التالية:

الارشاد المعرفي السلوكي: يعرفه ترنر ونابوليتنو Turner & Napolitano, 2010 بأنه شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يركز على دور الادراك في التعبير عن العواطف والسلوكيات ويفترض إنه من الممكن تغيير هذه المشاعر والسلوكيات السلبية عن طريق تطوير العمليات المعرفية المسؤولة عن ذلك ويكون الهدف من العلاج هو تحديد العمليات المعرفية السلبية، والاستبدال بها طرق تعلم جديدة بالادراك والتفكير بالهدف كما ورد في (الرشود، 2021)

وتعرفه الباحثة إجرائيا بأنه مجموعة من الجلسات التي تحتوي على مجموعة من المعارف والأنشطة والاجراءات وفقا لأساس تكاملي (سلوكي ومعرفي وعقلاني ووجداني) تتم وفقا لخطة زمنية محددة بهدف تنمية الصلابة النفسية.

الصلابة النفسية: تعرفها كوبازا ومادي (Maddi & Kobasa, 1984) بأنها مجموعة من سمات او خصائص الشخصية التي تساهم في الحد من الاثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط.

وتعرفها الباحثة اكتساب الأمهات العاملات مجموعة من المهارات تجعلها قادرة على مواجهة المواقف الضاغطة بصورة صحية وسليمة. أما إجرائيا تعرفها الباحثة بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الأمهات المتزوجات العاملات: يقصد بالأمهات المتزوجات العاملات في هذه الدراسة: الأمهات الاتي لديهن أطفال من عمر 4-18 سنة ومر على زواجهم أكثر من خمس سنوات، ويعملون بالقطاع الحكومي او الخاص.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

- الصلابة النفسية.
- العلاج المعرفي السلوكي.
- الأمهات العاملات.

ثانياً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

- الدراسات السابقة التي اهتمت بالبرامج الارشادية لتنمية الصلابة النفسية.
- الدراسات السابقة حول الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- الدراسات السابقة التي اهتمت بالأمهات العاملات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

يتناول هذا الفصل عدة محاور عن ومفهوم ونظريات الصلابة النفسية، العلاج المعرفي السلوكي، الأمهات العاملات ، والدراسات حولهم مع التعقيب عليها.

المحور الأول: الصلابة النفسية

يتناول المحور الأول ما يلي:

أولاً: مفهوم وأهمية الصلابة النفسية:

ظهر مفهوم الصلابة النفسية في أواخر السبعينيات على يد سوزان كوبازا (Kobasa, 1977) التي اعتبرت هذا المفهوم أحد العوامل الأساسية التي تساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط. لغوياً، يشير ابن منظور (1999) إلى أن "الصلابة" تعني الشدة والمتانة، وهو ما يعكس الجوهر النفسي للمفهوم. وقد عرّفت كوبازا الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تحمي الفرد من الآثار غير الصحية للضغوط، موضحةً أهميتها من خلال قدرتها على: تعديل إدراك الفرد للأحداث المرهقة، وتشجيع استخدام أساليب مواجهة نشطة، وتعزيز أثر الدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى تحسين العادات الصحية مثل التغذية والرياضة، مما يقلل من مخاطر الأمراض الجسدية.

وفي تطوير لاحق للمفهوم، أكد مادي وكوبازا (Maddi & Kobasa, 1984) أن الصلابة النفسية تعمل كآلية حماية تساعد الأفراد على الصمود أمام التحديات، حيث تُمكنهم من تفسير

الضغوط بطريقة أقل تهديدًا وأكثر واقعية. واستمر فنك (Funk, 1992) في توسيع المفهوم من خلال اعتباره سمة عامة تتشكل عبر تجارب الحياة المتنوعة منذ الطفولة، وتسهم في بناء قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة.

كما قدم مخيمر (1996) تعريفًا يركز على الصلابة النفسية كنمط من الالتزام النفسي الذي يعكس إيمان الفرد بقدرته على التحكم في ما يواجهه من أحداث، وهو ما يعزز بدوره قدرته على استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، وتحويل الضغوط إلى فرص للنمو.

وفي الإطار المعاصر، يرى مادي (2013) أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية: **الالتزام، والتحكم، والتحدى**، وهي عناصر تتيح للفرد إعادة تفسير الضغوط بصورة إيجابية تؤدي إلى تعزيز التكيف النفسي. ومن منظور أكثر شمولاً، يصف ستاين وبارتون (Stein & Bartone, 2020) الصلابة النفسية كنمط داخلي يجمع بين جوانب إدراكية وسلوكية وعاطفية، يسهم في إثراء حياة الفرد وتقوية قدرته على مواجهة الضغوط اليومية.

وبالنظر إلى التطور المتدرج في المفهوم، يتضح أن الصلابة النفسية تُعد عامل حماية محوريًا يسهم في تحسين الصحة النفسية والجسمية، وتعزيز القدرة على التكيف الإيجابي، وتحويل التحديات إلى فرص للنمو الشخصي.

ثانياً أبعاد الصلابة النفسية:

تتألف الصلابة النفسية على النحو الذي اقترحه كوبازا (Kobasa, 1979) في دراستها من ثلاثة أبعاد كالتالي:

أولاً: الالتزام (Commitment): مقابل الاغتراب Alienation، ويتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة، والالتزام تجاه نشاطاتهم الحياتية، ومسؤولياتهم الاجتماعية. كما يعرفه مخيمر (1997) بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وأكدت كوبازا بأن مكون الالتزام الشخصي يتناول: يضم كل من:

- الالتزام نحو الذات: وعرفته على أنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الآخرين.
- الالتزام اتجاه العمل: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجاز وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام.

كما أشار المقبالية والفواعير (2020) على أنواع أخرى للالتزام منها:

- الالتزام الديني: وهو التزام الفرد بما ورد في القرآن والسنة من قيم ومبادئ وقواعد.
- الالتزام الاخلاقي: فيتحلى الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية التي يعيشها .
- الالتزام الاجتماعي: ويتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه .
- الالتزام القانوني: يتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه.

ثانيا التحكم: أشارت له كوبازا وبوسيتي (Kobasa and Puccetti, 1983) بوصفه أنه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث، ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليه.

ويعرفه "مخيمر" (1997) بأنه مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي.

يضم بعد التحكم أربعة أنواع وهي:

1. التحكم في اتخاذ القرار: وذلك من خلال تخطي الموقف أو التعايش معه أو تجنبه ولذلك يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف وظروف حدوثه .
2. التحكم المعرفي: أي قدرة الفرد على تفسير الموقف بطريقة منطقية وإيجابية ومتفائلة. ويعد أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، الاعتماد على التفكير بالموقف بطريقة إيجابية والنظر إليه من عدة جوانب .
3. التحكم السلوكي: وهو قدرة الفرد على القيام ببعض السلوكيات لتقبل الموقف والتعايش معه أو تجنبه، بذل الجهد مع الدافعية للإنجاز والتحدي من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تخفيفه .
4. التحكم الاسترجاعي: وهو إعطاء معنى للموقف يساعد الفرد على تكوين انطباع محدد يتمثل بأنه قابل للتعايش ويخفف من أثره، وهو يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته.

ثالثا التحدي:

تعرفه كوبازا وبوسيتي (Kobasa and Puccetti, 1983) أنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي، بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه، وسلامته النفسية.

وعرفها مخيمر (1996) أنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط.

خصائص الصلابة النفسية:

تقسم خصائص الصلابة النفسية الى ما يلي كما أوردها كل من (Kobasa & Maddi 1984، و (Kobasa, 1977) و(مخيمر، 1997):

خصائص ذو الصلابة النفسية المرتفعة:

1- القدرة على المقاومة.

2- أكثر مبادرة ونشاطا ودافعية.

3- القدرة على الضبط.

خصائص ذو الصلابة النفسية المنخفضة:

1- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم.

2- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية.

3- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة.

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

هناك عدد من النظريات تناولت تفسير الصلابة النفسية منها:

- نظرية كوبازا (1979) والدراسات المنبثقة عنها :

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسس النظرية في أراء بعض العلماء أمثال فرانكل و ماسلو وروجرز (Frankel, Maslow, Rogers) والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة .

- اقترح لازوروس وفولكمان (Lazarus and Folkman, 1984) نموذج تحت مسمى: "نظرية

التقييم المعرفي" من قبل ,وضحت هذا النموذج، العملية الادراكية التي تتأثر بالضغوطات.

ويعد نموذج لازوروس وفولكمان من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه نظرية كوبازا، حيث

أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

1.البنية الداخلية للفرد .

2.الأسلوب الإدراكي المعرفي .

3.الشعور بالتهديد والاحباط .

- ذكر لازوروس (Lazarus, 1991) أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة

إدراك الفرد للمواقف، واعتباره خططا قابلة للتعايش، تشمل عليه الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد

لقدرته الخاصة، وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة. وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي الموقفي، يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد. ويؤدي إلى تقييم الموقف بعض الخصال الشخصية كتقدير الذات.

- تتناول النظريات المتعلقة بالصلابة النفسية من عدة جوانب. أولاً، في التحليل النفسي، يُركز على قوة الأنا وقدرتها على مواجهة التحديات، مما يجعل الصلابة النفسية تعبيراً عن كفاءة الأنا في إدارة الصراعات الداخلية. ثانياً، تُبرز النظرية السلوكية كيف يمكن للفرد أن يتعلم من الخبرات الماضية ويطبق استراتيجيات مواجهة فعالة، حيث تعتمد الصلابة النفسية على التعزيزات والتعلم. ثالثاً، تفسر النظرية المعرفية الصلابة النفسية من خلال الإدراك الإيجابي وإعادة صياغة المواقف الضاغطة، مما يُظهر أهمية كيفية تفسير الفرد للأحداث وتأثير ذلك على استجاباته العاطفية. من جهة أخرى، تُبرز النظرية الإنسانية الجوانب الإيجابية في الشخصية، حيث تعتبر الصلابة النفسية تعبيراً عن الإرادة الإنسانية في مواجهة التحديات. أما علم النفس الإيجابي يعزز أهمية الصلابة كعامل فعال للصحة النفسية والرفاهية من خلال تطوير المهارات الإيجابية. أخيراً، توضح نظرية المناعة النفسية العصبية التآثر المتبادل بين العوامل النفسية والأنظمة العصبية، مما يفسر كيف تؤثر الصلابة النفسية على الصحة البدنية، وتعزز من فكرة الوحدة بين العقل والجسد. تتيح هذه المقاربات فهماً شاملاً للصلابة النفسية كخاصية شخصية حيوية تساعد الأفراد على التغلب على التحديات وتحقيق الصحة النفسية الجيدة. (بلوم، 2013)

وطرحت كوبازا (Kobasa, 1979) الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال أعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة. استهدفت كوبازا الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية والتي بدورها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالأمراض، حيث طبقت على عينة متباينة الأحجام والنوعيات، ثم طبقت عليهم اختبار الصلابة النفسية واختبار وايلر للمرض النفسي والجسمي (Wiler Psychosomatic Test) واختبار هوملز وراهي (Hummels-Rahe Stress Test)

لأحداث الحياة الشاقة مما توصلت إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها ومن هذه النتائج كالاتي:

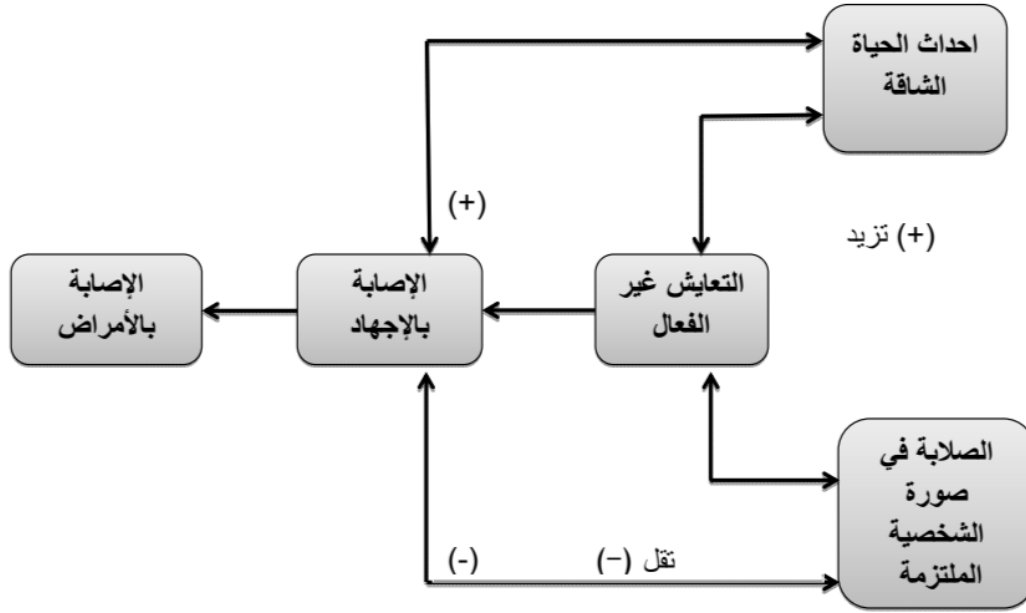
1.الكشف عن مصدر إيجابي جديد للوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي (الالتزام، التحدي، التحكم).

2.الكشف عن الافراد الأكثر صلابة من الأفراد الأقل صلابة عند مواجهتهم للضغوط الشاقة.

3.اكتشفت كوبازا (Kobasa, 1977) بأن عدم تأثر الأفراد بالضغوط هو بسبب العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط الشاقة ونواتجها، وقدمت أول نموذج لها عن العلاقة بين الأمراض والضغوط سنة 1977.

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لابد لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد تقوى وتزداد التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية. (المقابلية، والفواعير، 2020)

الشكل الاتي يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية:



شكل رقم 1

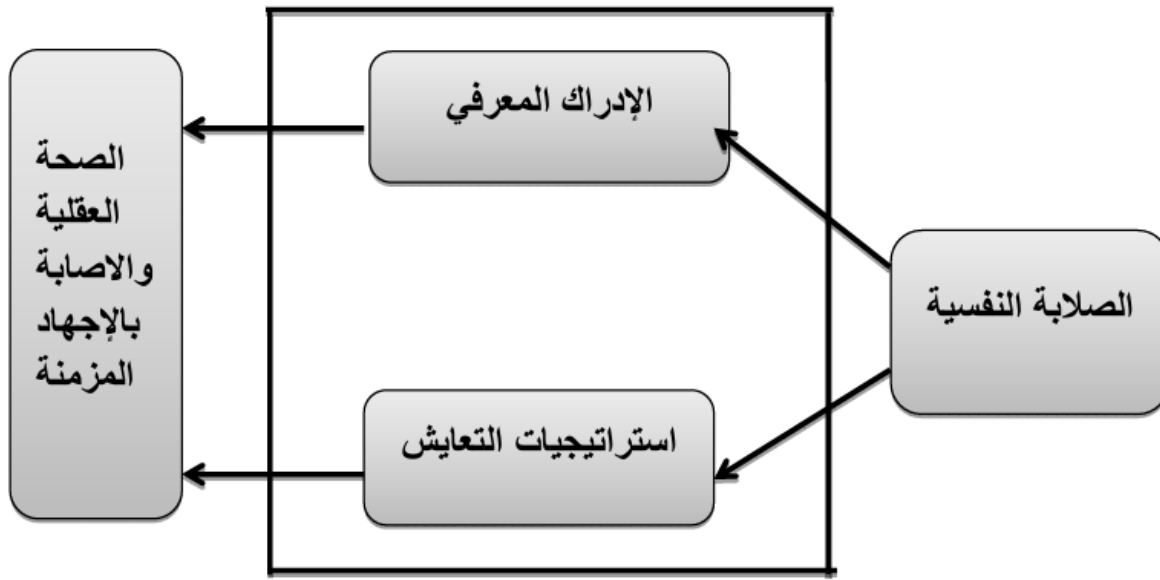
يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلاية النفسية (مقتبس من: فاتح، 2016، ص 23)

نموذج " فنك Funk" المعدل لنظرية "كوبازا Kobasa"

قدم هذا النموذج تعديلا لنظرية "كوبازا" من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلاية النفسية والإدراك المعرفي، والتعايش الفعال على عينة قوامها (16) جنديا سنة (1992). اعتمد الباحث على المواقف الشاقة، والواقعية في تحديده لدور الصلاية، ثم قام بقياس متغير الصلاية، والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة، والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين. بعد انتهاء الفترة التدريبية توصل إلى ارتباط مكثف بالالتزام، والتحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد ، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد ، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعالة خاصة استراتيجية ضبط الانفعال، في حين ارتبط بعد التحكم أيضا إيجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش، ثم قام ' فنك Fink" بإجراء دراسة أخرى سنة (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا واستخدم فترة تدريبية عنيفة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين خلال الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع

ميولهم، واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي، للأحداث الشاقة الحقيقية، وطرق التعايش قبل التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى. (العيافي، 2011)

الشكل التالي يوضح النموذج المعدل لنظرية كوبازا (Kobasa Theory, 1977):



شكل رقم 2

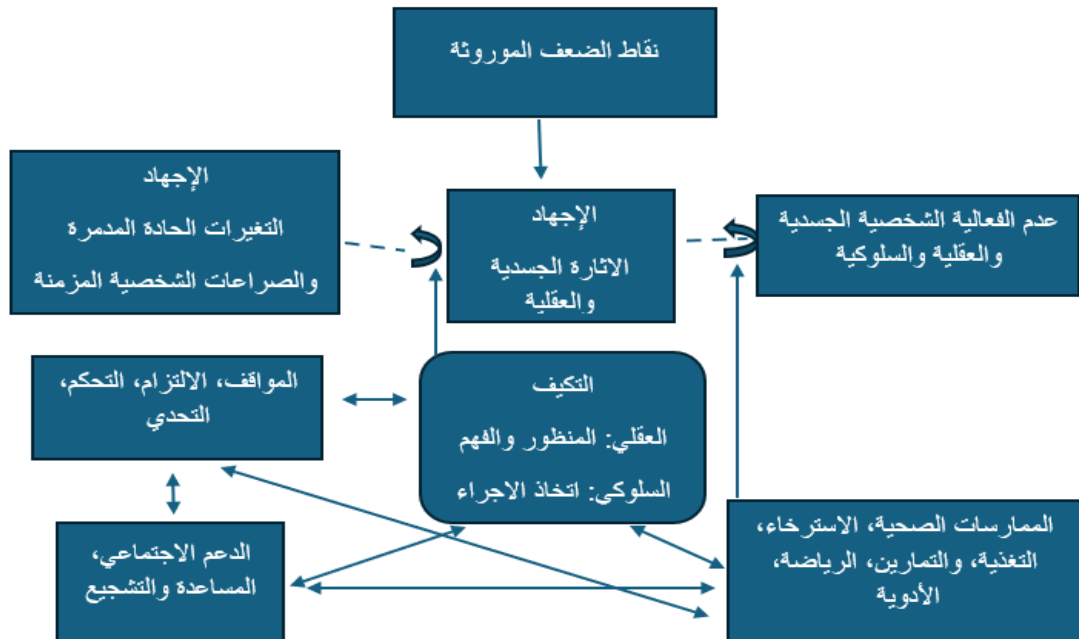
يوضح النموذج المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها. (مقتبس من: فاتح، 2016، ص 26) ورد في العيافي

النموذج النظري لـ لمادي و كوبازا (Maddi and Kobasa, 1983):

قام بتحقيقه سلفادور مادي ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج، والقلق إلى غير ذلك من المظاهر. هذه الاستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن، واستمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراض

مرضية. هذه المتغيرات الثلاث: الأحداث الضاغطة، والتوتر، والأعراض المرضية تتشأ علاقة رئيسية التي من خلالها وصف الباحثان خاصية الشخصية أطلقوا عليها الصلابة والتي تعتبر كمتغير وسيط في هذه العلاقة، ومن جهة أخرى تعتبر من المصادر المهمة في مواجهة الضغوط (يوسفي، 2012).

أما بالنسبة كوبازا و مادي (Khobasha & Maddi, 2004) في تنمية الصلابة النفسية فقد اقترحوا على برنامج إدارة التغيير المجهد هو برنامج أسلوب حياة يعلمك كيفية تحويل المشكلات في حياتك إلى فرص للتعلم والنمو واتجاهات جديدة في الحياة. يشمل البرنامج خمسة مجالات حيوية (التكيف، الدعم الاجتماعي، وثلاثة مجالات من الرعاية الذاتية) التي تعتبر ضرورية للأداء، والصحة، والقيادة. يستند *Hardi Training* الى ثلاثة عقود من البحث والممارسة حول شخصية التحمل. وقد وجد مؤسسه، الدكتور سالفاتور ر. مادي، أن الأشخاص الذين يتمتعون بمواقف "Hardi Attitude" من الالتزام، والسيطرة، والتحدي يتمتعون بصحة أفضل، ويؤدون بشكل أفضل، ويكونون أكثر سعادة من الأشخاص غير القادرين على التحمل، وينجحون في العمل والحياة. يُستخدم برنامج *Hardi Training* في مجالات متعددة مثل التعليم، والجيش، وخدمات الصحة العامة الطارئة، والتمريض، والطب، والأعمال، والجمهور بشكل عام لتعزيز أدائهم وصحتهم



وقيادتهم. يتضمن الكتاب مجموعة من التمارين التي تعزز مواقفك "Hardi Attitudes" وتعليمك كيفية تحويل المشكلات إلى فوائد.

شكل (3)

مقتبس ومترجم من كتاب

Kobasa, S. C., & Maddi, D. (2004). *Hardi training: Managing Stressful Change*, p 4.

توضح الصورة بالأعلى نموذجًا يربط بين الأداء والصحة النفسية من خلال مجموعة من العناصر المتفاعلة. يبدأ النموذج بالإجهاد، الذي يمثل الضغوط والتحديات التي يواجهها الأفراد، ويؤثر بشكل مباشر على أدائهم. تتضمن الإدارة كيفية تعامل الأفراد مع هذا الإجهاد، مما يحدد تأثيره على صحتهم النفسية. التفاعلات الحادة تشير إلى الاستجابة السريعة للضغوط وتأثيرها على السلوكيات الاجتماعية. كما تلعب العوامل الشخصية، مثل سمات الشخصية والقدرات العقلية، دورًا في كيفية تعامل الأفراد مع هذه الضغوط. يعكس العمل الجماعي أهمية التعاون والدعم الاجتماعي في تقليل تأثير الضغوط وزيادة الفعالية. أخيرًا، تشير ممارسات الصحة الهادفة إلى الأساليب التي يمكن أن يتبناها الأفراد للحفاظ على صحتهم النفسية، مثل ممارسة الرياضة والتغذية السليمة. يتفاعل كل هذه العناصر لتشكيل نموذج شامل يوضح كيف يمكن أن تؤثر الضغوط النفسية على الأداء وكيف يمكن لإدارة هذه الضغوط من خلال الدعم الاجتماعي والممارسات الصحية أن تعزز من الصحة النفسية والأداء العام.

من خلال عمل الباحثة كطبيبة وعلى مدار العقدين الماضيين لاحظت ارتفاع حالات القلق والاكتئاب كما تؤكد منظمة الصحة العالمية (WHO, 2023)، وعلاقتها بارتفاع نسبة الأمراض المزمنة كالسكري والضغط وأمراض القلب بين جميع أفراد المجتمع، وهذا ما توصلت إليه كوبازا خلال دراستها للعلاقة بين الصلابة النفسية والصحة على مدار خمسة أعوام أن القدرة على التحمل (الالتزام، والتحكم، والتحدى) تعمل على تقليل تأثير أحداث الحياة المُرهِقة على ظهور أعراض المرض (Kobasa & others, 1982). ويؤكد أيضا علم الفسيولوجيا أن استجابة الجسم للتوتر، والمعروفة أيضًا برد فعل "القتال أو الهروب" (fight or flight response)، هي آلية بيولوجية تفعل عندما يواجه الفرد موقفًا مهددًا أو خطيرًا. عندما يتعرض الجسم للضغط النفسي أو الخوف،

يقوم الجهاز العصبي المركزي بإطلاق سلسلة من التفاعلات الكيميائية، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول. هذه الهرمونات تزيد من معدل ضربات القلب، وترفع ضغط الدم، وتعزز تدفق الدم إلى العضلات، مما يتيح للفرد الاستجابة بسرعة إما من خلال القتال أو الهروب من التهديد. كما يتم قمع الأنشطة غير الضرورية في الجسم، مثل الهضم، لتركيز الطاقة على الاستجابة الفورية للموقف. تعتبر هذه الاستجابة حيوية للبقاء على قيد الحياة، حيث تساعد الأفراد على التعامل مع المخاطر الملموسة بشكل فعال. ومع ذلك، في عالمنا الحديث، قد تؤدي الضغوط اليومية المستمرة إلى تفعيل هذه الاستجابة بشكل مفرط، مما يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الصحة العامة والعافية النفسية (LeWine, 2024).

من خلال الدراسات السابقة يتبين أن اكتساب الفرد لمهارات تحليل المواقف الشاقة بصورة إدراكية معرفية إيجابية مهمة ليتم التعامل معها بصورة سليمة وصحية تمنع من الانزلاق نحو الاجهاد ومنها للأمراض.

وترى الباحثة أن تكوين الصلابة النفسية لدى الأفراد يعتمد على مجموعة من الخصائص التي تتكامل فيما بينها لتعزيز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط. فمن أهم هذه الخصائص عمق الإيمان بمعنى الوجود والغرض من الحياة، إذ يمنح هذا الإيمان شعورًا بالثبات الداخلي والاتجاه الواضح، مما يساعد الفرد على مواجهة التحديات بثقة أكبر. كما تلعب التربية السليمة منذ الصغر دورًا جوهريًا في بناء الصلابة النفسية، من خلال تنمية احترام الذات، وتعزيز الشعور بالقيمة الشخصية، وتدريب الفرد على تحليل المواقف الصعبة بطريقة واعية تمكنه من استخدام أساليب مواجهة إيجابية وفعالة. وانطلاقًا من ذلك، تُعرّف الباحثة الصلابة النفسية بأنها اكتساب مجموعة من المهارات النفسية والسلوكية التي تمكن الفرد من التعامل مع المواقف الضاغطة بصورة صحية وسليمة، والقدرة على تحويل التحديات إلى فرص للنمو والتطور.

المحور الثاني: العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy)

تأسس العلاج المعرفي السلوكي على يد آرون بيك في الستينيات والسبعينيات كنموذج لعلاج الاكتئاب، وهو نهج نفسي يركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات، ويهدف إلى تعديل التفكير غير التكيفي لتحسين الحالة النفسية (Beck, 2021; Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). يعتمد العلاج على فهم أن التفكير غير السليم عامل مشترك في العديد من الاضطرابات النفسية، وأن تقييم هذه الأفكار بشكل واقعي يقلل من المشاعر السلبية والسلوكيات غير التكيفية.

المستويات الأساسية للتفكير:

يتضمن العلاج ثلاثة مستويات من التفكير:

1. الأفكار التلقائية: وهي الأفكار اللحظية مثل "لا أستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح".
 2. المعتقدات الوسيطة: الافتراضات التي تربط الأفكار بالسلوكيات، مثل النظرة الذاتية تجاه القدرات.
 3. المعتقدات الأساسية: المعتقدات العميقة المتعلقة بالهوية والرؤية العامة للعالم.
- تعديل هذه المعتقدات يؤدي إلى تغييرات مستدامة في المزاج والسلوك. (Beck, 2021)

المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي:

1. الصياغة المعرفية المتطورة: تحديث الفهم المعرفي بناءً على المعلومات الجديدة (Beck, 2021).
2. العلاقة العلاجية الفعالة: تعزيز الثقة والتعاون بين المعالج والعميل (Hofmann et al., 2012).
3. التركيز على الحاضر وتحديد الأهداف: استخدام مهارات محددة لتحسين الوضع النفسي الحالي. (Leahy, 2017)
4. التكيف الثقافي: تعديل خطة العلاج لتتلاءم مع القيم الثقافية للعميل (Beck & Dozois, 2011).
5. التعلم العملي والخطط المنزلية: تكليفات لتطبيق التعلم بين الجلسات (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006).

فنيات وتقنيات العلاج المعرفي السلوكي:

- إعادة الهيكلة المعرفية: تحديد وتغيير الأفكار السلبية. (Beck, 2021)
- تحليل السلوك: تقييم الأنماط السلوكية غير التكيفية.
- تدريب المهارات الاجتماعية: تحسين التفاعل مع الآخرين.
- التعرض التدريجي: لمواجهة المخاوف والقلق تدريجياً.
- التفكير الإيجابي وتسجيل الأفكار: لتعزيز المرونة النفسية وتحديد الأنماط السلبية.

التطور البحثي:

تم اختبار CBT بشكل موسع منذ السبعينيات، وأظهرت آلاف الدراسات فعاليته لعلاج مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية (Hofmann et al., 2012; Butler et al., 2006). كما أظهرت التحليلات التلوية فعالية CBT مقارنة بالعلاج الدوائي أو العلاجات الأخرى في تحقيق نتائج مستدامة وتحسين جودة الحياة.

ترى الباحثة أن العلاج المعرفي السلوكي نهجاً مرناً وقابلاً للتكيف، يعتمد على علاقة علاجية قوية، ويأخذ في الاعتبار السياقات الثقافية والشخصية للعميل، مع التركيز على تطوير مهارات التكيف والتفكير الإيجابي لتحقيق نتائج فعّالة ومستدامة (Beck, 2021; Hofmann et al., 2012; Leahy, 2017).

المحور الثالث: الأمهات العاملات

تُعرف الأم العاملة بأنها المرأة التي تمارس دورها الأسري في رعاية الأبناء ومتابعة شؤون المنزل، إلى جانب أدائها لعمل مهني أو وظيفي خارج المنزل، مما يضعها أمام تحديات مزدوجة تتطلب دعمًا اجتماعيًا ومؤسسيًا يمكنها من تحقيق التوازن بين أدوارها المتعددة. وينطلق تناول هذا الدور في الأدبيات الحديثة من مجموعة من النظريات التي تفسر واقع المرأة العاملة وتحدد متطلبات تمكينها، الأمر الذي ينعكس بشكل مباشر على صحتها النفسية وعلى قدرتها على التعامل مع الضغوط، وبالتالي على مستوى الصلابة النفسية التي تشكل أحد متغيرات الدراسة الحالية.

وتُعد **نظرية التمكين (Empowerment Theory)** من أوائل الأطر النظرية التي تناولت حقوق المرأة ودورها، حيث ظهرت ملامحها في أعمال رابابورت (Rappaport, 1981)، وتطورت ضمن سياق الحركات الاجتماعية في الستينيات والسبعينيات. وترتكز هذه النظرية على تعزيز قدرات الأفراد وخاصة الفئات المهمشة مثل النساء—من خلال التعليم، التدريب، والمشاركة في صنع القرار، بما يساعدن على التحكم في مواردهن وحياتهن. وفي سياق الأمهات العاملات، يتجاوز التمكين مجرد توفير فرص العمل ليشمل بيئة مرنة، وسياسات داعمة، وفرصًا عادلة للنمو المهني (UNDP, 2016).

أما **نظرية العدالة الاجتماعية (Social Justice Theory)** التي أسسها جون رولز (Rawls, 1971)، فقد ركزت على مبادئ المساواة والإنصاف في توزيع الحقوق والفرص. ويبرز دورها في تفسير احتياجات الأمهات العاملات المتعلقة بضمان الأجر المتساوي، وإتاحة فرص الترقّي، ودعم إجازات الأمومة والرعاية، وتوفير خدمات مساندة تمكن المرأة من الاستمرار في سوق العمل دون تمييز.

وفي نهاية الثمانينيات، قدّمت كرينشاو (Crenshaw, 1989) **نظرية تقاطع الأدوار (Role Intersection Theory)** التي فسّرت تداخل الأدوار والهويات الاجتماعية، مثل النوع الاجتماعي والطبقة والعرق، وأثرها في تشكيل تجارب النساء. وفي حالة الأم العاملة، تتيح هذه النظرية فهم الضغوط الناتجة عن تزامن الأدوار المهنية والأسرية، مما يعزز الحاجة إلى سياسات تراعي هذا التقاطع وتقدم حلولًا مرنة تتناسب مع واقع الأمهات العاملات.

أما النظرية النسوية للتنمية (Feminist Development Theory) التي بدأت مع أعمال إيستر بوزراب (Boserup, 1970) ، فقد ركزت على ضرورة دمج النساء في عملية التنمية، وأشارت إلى أهمية عدم الاقتصار على النظر إلى المرأة كمتلقية للخدمات، بل كشريك فاعل في تطوير السياسات. وفي سياق الأمهات العاملات، تدعو هذه النظرية إلى منح النساء دوراً أساسياً في صياغة السياسات التي تمس حياتهن العملية والأسرية.

وتتسق هذه الأطر النظرية مع التجربة البحرينية في تمكين المرأة، حيث يقوم المجلس الأعلى للمرأة بدور محوري في تعزيز مكانة الأم العاملة عبر إطلاق الخطة الوطنية لنهوض المرأة البحرينية، وتضمن احتياجات المرأة في جميع القطاعات الحكومية. وقد أسهمت هذه المبادرات في رفع نسبة مشاركة المرأة البحرينية في القوى العاملة إلى أكثر من 43%، مع تجاوز تمثيلها في القطاع الحكومي نسبة 55% (المجلس الأعلى للمرأة، 2021). كما يعمل المجلس على دعم السياسات الخاصة بالحضانات في أماكن العمل، وتطبيق مبدأ تكافؤ الفرص، والاحتفاء بدور المرأة من خلال يوم المرأة البحرينية في الأول من ديسمبر من كل عام.

وبناءً على ما سبق، يتضح أن دعم الأم العاملة في البحرين يمثل توجهاً استراتيجياً يعكس فهماً عميقاً للدور المزدوج الذي تؤديه المرأة، ويتكامل مع النظريات الاجتماعية والتنمية التي تؤكد على التمكين والعدالة والمشاركة. وهذا الإطار النظري يشكل خلفية ضرورية لفهم الضغوط التي تواجه الأمهات العاملات، والعوامل التي يمكن أن تسهم في تعزيز الصلابة النفسية لهن، بوصفها محور الدراسة الحالي.

الدراسات السابقة

اهتمت العديد من الدراسات بموضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات التي من ضمنها الضغوط النفسية للأمهات ، كما اهتمت دراسات أخرى بتصميم برامج ارشادية لتنميتها وتصميم برامج وقائية للأمهات بهدف الوقاية وتحقيق الاستقرار في الاسرة وفيما يلي استعراض لعدد من الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة، والتي يمكن من خلالها التعرف على حيثيات الموضوع والبرامج التي أثبتت فاعليتها في تنمية الصلابة النفسية وطبيعة البرامج الوقائية المناسبة للفئة المستهدفة في هذه الدراسة والتي يمكن من خلالها تحقيق أهداف الدراسة.

أولاً: الدراسات السابقة حول البرامج الارشادية لتنمية الصلابة النفسية:

أجرى كل من المقبالية والفواعير (2020) دراسة هدفت إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية الصلابة النفسية لدى معلمات ذوي الصعوبات التعلمية بمحافظة جنوب باطنية في سلطنة عمان، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية (مخير، 2002)، وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية له، وتكونت عينة الدراسة من (16) معلمة تم اختيارهن بطريقة قصدية، ممن كان مستوى الصلابة النفسية لديهن متدن في التطبيق القبلي للمقياس، و تم توزيع عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، في كل مجموعة (8) معلمات، وقد تلقت المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي الجمعي الذي أعده الباحثان، والمكون من (12) جلسة إرشادية بواقع جلسة واحدة أسبوعياً. وبعد تطبيق أداة الدراسة قبلية وبعدياً أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات الطالبات ذوي صعوبات التعلم في التطبيق البعدي للمقياس لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي الجمعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الصلابة النفسية، مما يدل على استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تحسين الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

وأجرت بيومي(2021) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار عينة مكونة من (24) أمّاً لأطفال ذوي الإعاقة البصرية، يعانون من انخفاض في مستوى الصلابة النفسية وارتفاع في مستوى الضغوط. تم

تقسيم المشاركات إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية (ن=12) ومجموعة ضابطة (ن=12). تم التحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من العمر والصلابة النفسية والضغط النفسية. استخدمت أدوات البحث مقياس الصلابة النفسية والبرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لأبعاد الصلابة النفسية، حيث تحسنت مستويات الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. كما وُجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية، حيث انخفضت الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية. علاوة على ذلك، أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، وكذلك في أبعاد مقياس الضغوط النفسية. ومع ذلك، لم تُظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والضغط النفسية، مما يشير إلى استقرار النتائج بعد انتهاء البرنامج الإرشادي. تُعتبر هذه النتائج مؤشراً على فعالية البرنامج الإرشادي في تعزيز الصلابة النفسية وتقليل الضغوط النفسية لدى الأمهات، مما يدعم أهمية تنفيذ مثل هذه البرامج في المستقبل.

كما أجرت أبو حامد (2018) دراسة هدفت على التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج الواقعي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال الأيتام. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (26) أمًا من أمهات الأطفال الأيتام في مدينة قلقلية، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: (13) أمًا في المجموعة التجريبية و(13) أمًا في المجموعة الضابطة. استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية وبرنامج إرشادي جمعي قائم على الإرشاد الواقعي، واتبعت المنهج شبه التجريبي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لجميع الأبعاد لصالح القياس البعدي. ومع ذلك، لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية لجميع الأبعاد، مما يشير إلى فاعلية وثبات البرنامج. بناءً على نتائج الدراسة، أوصت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج الواقعي على عينات وفئات عمرية مختلفة، بالإضافة إلى إجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف أمهات الأطفال الأيتام.

كما أجرى كل من الجنزورى والموافى ومتولى (2017) دراسة هدفت لمعرفة فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى أمهات المعاقين حركيا من تلاميذ المرحلة الابتدائية وتكونت عينة الدراسة من (30) أم معاق قسمت الى مجموعتين كل مجموعة "(15) أم تراوحت أعمارهن بين (25-48) سنة ممن لديهن درجة منخفضة من الصلابة النفسية. كانت أدوات الدراسة المستخدمة استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة (اعداد محمد بيومي خليل) ومقياس الصلابة النفسية (اعداد الباحثة) مع البرنامج الارشادي القائم على النظريات السلوكية وتوصلت الدراسة الى فعالية البرنامج لتنمية الصلابة النفسية للأمهات.

كما أجرى يوسفى حده (2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط و كذا خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، و التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الارشادي لدى افراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلساته و اثناء فترة المتابعة. واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعتين (التجريبية والضابطة)، تكونت عينة الدراسة من (120) طالبا من طلاب شعبة علم النفس، تم اختيارهم بطريقة عرضية بعد استجابتهم للإعلان الموجة لهذا الغرض، و من ثم اختيار الحاصلين على درجات مرتفعة على استبيان الضغوط النفسية، و كان عددهم (32) طالبا، و قد تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية (10) طالبات، و ضابطة (10) طالبات لقبولهن المشاركة في البرنامج. أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الادوات التالية: 1- استبيان الضغوط النفسية. (اعداد الباحثة). 2- مقياس الصلابة النفسية. (اعداد عماد محمد مخيمر). 3- مقياس عمليات تحمل الضغوط. (لطفى عبد الباسط ابراهيم). 4- مقياس الامداد بالعلاقات الاجتماعية. (اعداد ترنر و اخرون - ترجمة محروس الشناوي و عبد الرحمن السيد). توصلت الدراسة الى النتائج التالية: 1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في المتغيرات الواقية (الصلابة النفسية، استراتيجيات المواجهة الايجابية، المساندة الاجتماعية) بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي. 2. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية في الاستراتيجيات السلبية بين القياس القبلي و القياس البعدي. 3. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية على استبيان الضغوط النفسية (الابعاد، الدرجة الكلية) بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس القبلي. 4. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات الواقية (الصلابة النفسية، استراتيجيات المواجهة الايجابية، المساندة الاجتماعية) بعد تطبيق البرنامج

الارشادي لصالح المجموعة التجريبية. 5. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في ادراك الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لصالح المجموعة الضابطة. 6. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في المتغيرات الواقية (الصلابة النفسية، استراتيجيات المواجهة الايجابية، المساندة الاجتماعية) بين القياس البعدي و القياس التتبعي (بعد مرور شهرين). 7. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في ادراك الضغوط النفسية بين القياس البعدي و القياس التتبعي (بعد مرور شهرين).

التعقيب على الدراسات السابقة حول البرامج الإرشادية لتنمية الصلابة النفسية:

يتضح من تحليل الدراسات الخمس السابقة وجود قدر من التقارب في تركيزها على تنمية الصلابة النفسية من خلال البرامج الإرشادية، إلا أنها تختلف في موضوعاتها وخصائص عيناتها ومستوى تعقيد البرامج المستخدمة. فعلى مستوى الموضوع، اتجهت بعض الدراسات إلى تنمية الصلابة النفسية كهدف مباشر (المقابلية والفواير 2020؛ الجنزوري وآخرون 2017؛ أبو حامد 2018)، بينما ربطت دراسات أخرى الصلابة النفسية بخفض الضغوط النفسية (بيومي 2021؛ يوسف حده 2012)، مما يعكس تنوعاً في الإطار المفاهيمي وفي المتغيرات التابعة التي تناولتها كل دراسة. كما اختلفت أهداف الدراسات بين تعزيز الصلابة بحد ذاتها، أو تعزيزها ضمن منظومة أوسع من المتغيرات الواقية كالمواجهة الإيجابية والمساندة الاجتماعية، أو خفض الضغوط النفسية المصاحبة لأدوار الأمومة أو الدراسة الجامعية.

أما من حيث العينات، فقد شملت بعض الدراسات فئات تربوية مثل المعلمات (المقابلية والفواير 2020)، أو فئات من الأمهات ذوات أوضاع أسرية أو صحية خاصة مثل أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية (بيومي 2021) أو أمهات الأيتام (أبو حامد 2018) أو أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية (الجنزوري وآخرون 2017). في المقابل تناولت دراسة واحدة عينة طلابية جامعية (يوسف حده 2012)، مما يوضح اختلاف الخصائص النمائية والاجتماعية والنفسية بين العينات. وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على فئة مختلفة نوعياً وهي الأمهات العاملات المتزوجات في المجتمع البحريني، وهي فئة تواجه ضغوطاً مهنية وأسرية متداخلة، ولم تُتناول بشكل مباشر في الدراسات السابقة، مما يعزز الحاجة البحثية لهذه الدراسة.

وفيما يتعلق بالمناهج والأدوات، استخدمت جميع الدراسات المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعتين التجريبية والضابطة، إلا أنها تباينت في تصميم البرامج وفي عدد الجلسات وطبيعة التدخل. فبينما اعتمدت بعض الدراسات على الإرشاد الجمعي التقليدي أو الواقعي (أبو حامد 2018؛ الجنزوري وآخرون 2017)، تبنت أخرى برامج معرفية-سلوكية متقدمة (يوسفي حده 2012؛ بيومي 2021)، كما اختلفت أدوات القياس بين مقاييس الصلابة النفسية (مثل مقياس مخيمر 2002)، ومقاييس الضغوط واستراتيجيات المواجهة والمساندة الاجتماعية. وتبرز الدراسة الحالية من خلال اعتمادها برنامجاً معرفياً سلوكياً مبنياً على أسس نظرية واضحة ومصمم خصيصاً ليتلاءم مع احتياجات الأمهات العاملات، بالإضافة إلى دمج أدوات قياس تتجاوز قياس الصلابة فحسب لتشمل جوانب معرفية وانفعالية مرتبطة بتجارب الضغوط لدى هذه الفئة.

وبشكل عام، تُظهر المقارنة أن الدراسات السابقة أسهمت في توضيح فعالية البرامج الإرشادية في تعزيز الصلابة النفسية عبر فئات متعددة، إلا أنها لم تتناول بشكل كافٍ الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات في سياقات العمل والأسرة، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته عبر بناء برنامج معرفي سلوكي متخصص وتطبيقه ضمن بيئة بحرينية معاصرة، مما يشكل إضافة نوعية للأدبيات في هذا المجال.

ثانيا: الدراسات السابقة حول الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرى مرابطي ورقيم (2022) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج في جامعة محمد خيضر بسكرة. تم اختيار عينة مكونة من (85) طالبًا وطالبة بطريقة قصدية باستخدام أسلوب كرة الثلج، وجرى استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لجمع البيانات. اعتمدت الباحثتان على مقياس الصلابة النفسية الذي أعده عماد محمد أحمد مخيمر (2002)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لعللي حراث (2020). توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مما يشير إلى أن تعزيز الصلابة النفسية يمكن أن يساهم في تحسين استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة. ومع ذلك، لم تُظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط بناءً على متغير الجنس (ذكر/أنثى).

كما أجرت البالوص وأبوراس (2021) دراسة هدفت إلى التعريف بالصلابة النفسية كخاصية شخصية مقاومة للضغوط النفسية، في ظل واقع الحياة المعاصرة الذي يتعرض فيه الأفراد لمستويات مختلفة من الضغوط. توضح الدراسة أن تأثير الضغوط يختلف من شخص لآخر بناءً على الخصائص النفسية والاجتماعية، والمعروفة في الأدبيات النفسية بالعوامل الواقية من الضغط، حيث استخدمت المنهج الوصفي التحليلي للمعطيات النظرية ومحاولة مناقشتها وتحليلها وفقاً لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها ومن ثم استخراج النتائج من التراث النظري والدراسات السابقة التي توضح الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية في الوقاية من الضغوط النفسية. كانت المقارنة بين أربع دراسات تناولت العوامل الوقائية لمواجهة الضغوط النفسية وأربع دراسات تناولت الصلابة النفسية. استناداً إلى التساؤلات المطروحة، توصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تعمل كعازل أو مخفف لآثار الضغوط بمكوناتها الثلاثة الرئيسية: الالتزام، التحكم، والتحدي. هذه المكونات تساهم في حماية الأفراد من الاضطرابات النفسية والجسدية الناتجة عن الضغوط.

كما أجرى غنيم (2015) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (60) أمًا، حيث شملت (30) أمًا لأطفال ذوي اضطراب طيف

التوحد و(30) أمًا لأطفال عاדיين، تتراوح أعمارهن بين 25 و48 عامًا بمتوسط عمري قدره (35.75) عامًا وانحراف معياري قدره (7.3) أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين أمهات الأطفال العاדיين وأمّهات الأطفال التوحديين في مستويات الضغوط النفسية، حيث كانت الضغوط النفسية أعلى لدى أمّهات الأطفال التوحديين. كما أظهرت النتائج فروقًا في أساليب مواجهة الضغوط، حيث كانت استراتيجيات التفاعل الإيجابي والسلوكيات السليمة لصالح أمّهات الأطفال العاדיين. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة فروقًا في أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم) لصالح أمّهات الأطفال العاדיين. كما كانت مستويات المساندة الاجتماعية أيضًا أعلى لدى أمّهات الأطفال العاדיين. توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط وأساليب مواجهتها والصلابة النفسية لدى عينة الأمّهات العاديات، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية مماثلة بين الضغوط وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية.

كما أجرى فاتح (2014) دراسة تهدف إلى تقييم مستوى الصلابة النفسية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، مع التركيز على أبعاد الالتزام، التحكم، والتحدي. ووضعت فرضية عامة تقيد بأن مستوى الصلابة النفسية منخفض. تكونت عينة الدراسة من (60) امرأة من مستشفى الحكيم سعدان في بسكرة، واستخدمت المنهج الوصفي مع مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل عماد محمد أحمد مخيمر (2002) والمقنن محليًا. أظهرت النتائج أن النساء لديهن مستوى متوسط من الصلابة النفسية، بما في ذلك الأبعاد الثلاثة المذكورة.

كما تناولت دراسة إيشليمان، بولينغ، و ألركون (Eschleman, Bowling and Alacron, 2010) موضوع الصلابة النفسية، وهو سمة شخصية متعددة الأبعاد يُعتقد أنها تحمي الأفراد من آثار الضغوط النفسية. تقدم هذه الدراسة مراجعة تحليلية شاملة للصلابة النفسية، حيث تم فحص العلاقات بين أبعاد الصلابة، والعلاقة بينها وبين متغيرات شخصية أخرى، بالإضافة إلى العلاقات مع عدة معايير مفترضة تشمل الضغوط، والآثار النفسية، والدعم الاجتماعي، وطرق التكيف، والأداء. تشير النتائج إلى أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابيًا مع سمات شخصية أخرى تحمي من الضغوط، وسلبًا مع السمات التي قد تزيد من آثار الضغوط. كما وُجدت علاقة سلبية مع الضغوط النفسية وطرق التكيف السلبية، وعلاقة إيجابية مع الدعم الاجتماعي وطرق التكيف النشطة والأداء. تشير تحليلات الانحدار إلى أن الصلابة النفسية ترتبط بشكل كبير بمعايير مهمة حتى بعد التحكم في تأثيرات السمات الشخصية الأخرى.

التعقيب على الدراسات السابقة حول الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

تُظهر الدراسات الخمس التي تناولت الصلابة النفسية تباينًا واضحًا في موضوعاتها وفئاتها المستهدفة، رغم اتفاقها على إبراز الدور المركزي للصلابة النفسية بوصفها عاملاً واقعياً من الضغوط النفسية ومساهماً مهماً في تعزيز قدرة الأفراد على المواجهة. فقد ركّزت دراسة مرابطي ورقيم (2022) على علاقة الصلابة النفسية باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين العاملين، في حين تناولت دراسة البالوص وأبوراس (2021) الموضوع من منظور نظري تحليلي، مسلّطة الضوء على الصلابة النفسية كخاصية شخصية عازلة للضغوط. أما دراسة غنيم (2015) فقد استهدفت فئة أكثر حساسية وهي أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، مركّزة على الفروق في الضغوط وأساليب المواجهة والصلابة بينهن وبين أمهات الأطفال العاديين. وتناولت دراسة فاتح (2014) صلابة النساء المصابات بسرطان الثدي، مما يعكس اهتماماً بدراسة الصلابة في سياقات مرضية وصحية حرجة، بينما قدمت دراسة Eschleman وآخرين (2010) مراجعة تحليلية موسّعة للصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط والدعم الاجتماعي وسمات الشخصية والأداء، ما يمنح إطاراً نظرياً شاملاً لمفاهيم الصلابة ومحدداتها.

ومن حيث الأهداف، سعت الدراسات الميدانية (مرباطي ورقيم، 2022؛ غنيم، 2015؛ فاتح، 2014) إلى الكشف عن مستويات الصلابة والعلاقات الارتباطية مع الضغوط وأساليب المواجهة، بينما هدفت دراسة البالوص وأبوراس (2021) إلى تحليل الأدبيات واستخلاص دور الصلابة كعامل وقائي، وتوسعت دراسة Eschleman وآخرين (2010) في تحليل شبكة علاقات الصلابة مع مؤشرات نفسية وسلوكية متعددة. أما بالنسبة للعينات، فتنوعت بين طلبة جامعيين، وأمّهات لأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ونساء مصابات بالسرطان، إضافة إلى عينة نظرية مستخلصة من الأدبيات. وتفاوتت أحجام العينات بين (60) أمّاً في دراسة غنيم و(85) طالباً في دراسة مرابطي ورقيم، وصولاً إلى العينات النظرية في المراجعات التحليلية.

وفيما يتعلق بالمنهج البحثية، اعتمدت دراستا مرابطي ورقيم (2022) وفاتح (2014) على المنهج الوصفي الارتباطي، بينما استخدمت غنيم (2015) منهجاً مقارناً للكشف عن الفروق بين مجموعتين، في حين اتخذت البالوص وأبوراس (2021) منهجاً وصفيّاً تحليليّاً قائماً على مراجعة الأدبيات، واعتمدت دراسة Eschleman وآخرين (2010) المنهج التحليلي Meta-analytic في

فحص العلاقات. أما الأدوات، فكان مقياس الصلابة النفسية لمخير (2002) الأداة الأكثر استخداماً في الدراسات العربية؛ إذ اعتمدته ثلاث دراسات، بينما استخدمت الدراسات الأخرى أدوات تحليلية نظرية أو مقاييس متنوعة لأساليب المواجهة والضغط.

وتبرز هذه المقارنة أن الدراسات – رغم اختلاف موضوعاتها ومناهجها – أجمعت على الدور المركزي للصلابة النفسية في تعزيز التكيف والوقاية من الضغوط، مما يدعم أهمية توظيف برامج إرشادية تستهدف تعزيز الصلابة لدى فئات مختلفة، ويبرر الحاجة المتزايدة لدراسة الصلابة النفسية ضمن سياق الأمهات العاملات، وهي الفئة التي لم تُدرس بشكل مباشر في هذه الأبحاث، مما يسلط الضوء على أهمية أطروحتك في سد هذا الفراغ العلمي.

ثالثاً: الدراسات السابقة حول الأمهات العاملات:

هدفت دراسة خميس وبوداود (2024) إلى الكشف عن بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال الأمهات العاملات في مرحلة الطفولة المبكرة ببعض رياض الأطفال في ولايتي ورقلة وتقرت. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث شملت عينة مكونة من (103) أمهات عاملات في مجالات مختلفة، بما في ذلك القطاع العام والخاص. تم استخدام مقياس كونرز لتقدير سلوك الطفل ((Conners Child Behavior Rating Scale (CCBS)، والذي تم الحصول عليه من حقيبة المقاييس النفسية لطالبات التدريب الميداني، من إعداد ماجدة الشهير سنة (2019). وأشارت النتائج إلى: أن المشكلات السلوكية الأكثر انتشاراً حيث تمثلت في مشكلة النشاط الزائد، بالإضافة إلى انتشار ملحوظ للاضطرابات السلوكية والاندفاعية. بالإضافة أن لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات السلوكية بين الذكور والإناث. إلا أن وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية. وتم تفسير نتائج الدراسة بناءً على الإطار النظري ومجموعة من الدراسات السابقة والواقع المعاش.

استهدفت دراسة بن إبراهيم وبودرياله (2024) الكشف عن مستوى الصمود النفسي لدى الأمهات العاملات بنظام المناوبة، بالإضافة إلى معرفة الفروق في الصمود النفسي حسب متغيرات السن، المستوى التعليمي، وسنوات الأقدمية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي المقارن، وتم اختيار عينة عشوائية من الأمهات العاملات بنظام المناوبة، حيث شملت (30) عينة للدراسة الاستطلاعية و(94) عينة للدراسة الأساسية في مدينة ورقلة. استخدمت الباحثتان أداة قياس الصمود النفسي التي أعدها إكرام قوقي وكوثر كربوسة في عام 2022. بعد جمع البيانات، تمت معالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS في نسخته 26. أظهرت النتائج أن مستوى الصمود النفسي مرتفع لدى الأمهات العاملات بنظام المناوبة. لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى الأمهات العاملات بنظام المناوبة حسب متغيرات السن، المستوى التعليمي، وسنوات الأقدمية.

كما قامت النقيب (2022) بدراسة تهدف إلى استكشاف العلاقة بين إدارة الأمهات للضغوط الأسرية والشعور بالأمن الأسري لدى الأبناء. تكونت عينة البحث من 280 أمًا، من العاملات وغير العاملات، من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، ولديهن أبناء في مرحلة المراهقة، بالإضافة

إلى 280 من أبنائهن. تم اختيار العينة بطريقة صدفية غرضية من أحياء محافظة بورسعيد ومدينة بورفؤاد. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت بإعداد استمارات لجمع البيانات، بما في ذلك استبيان إدارة الضغوط الأسرية لدى الأم واستبيان الشعور بالأمن الأسري للأبناء. تم تطبيق أدوات البحث ميدانياً لمدة ثلاثة أشهر، من 15 يونيو 2021 حتى 15 سبتمبر 2021. أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين المجموع الكلي لإدارة الضغوط الأسرية للأم وجميع أبعاد الشعور بالأمن الأسري للأبناء (النفسي، الاجتماعي، الفكري، الاقتصادي) ومجموعها الكلي.

أجرت بكار والآلي وشويخي (2021) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات وغير العاملات، حيث تعتبر جودة الحياة من الأمور الأساسية التي تؤثر على صحة المرأة النفسية والجسدية. تتضمن الدراسة ثلاثة تساؤلات رئيسية: أولاً، هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات؟ ثانياً، هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات وغير العاملات؟ ثالثاً، هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات وغير العاملات؟ اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة من (50) أمماً عاملة وغير عاملة. تم استخدام مقياسين: مقياس جودة الحياة (حرطانين، 2014) ومقياس الضغوط النفسية (بدرية كمال أحمد، 2013). ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأمهات، كما توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة لصالح الأمهات غير العاملات، وفروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لصالح الأمهات العاملات.

قامت شويطر (2017) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية واختبار أثر التفاعل بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في التعليم، حيث شملت العينة (300) أمماً عاملة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي واستخدمت أداة الاستبيان لقياس متغيرات البحث. توصلت النتائج إلى ما يلي: وجود مستوى مرتفع للمساندة الاجتماعية. أيضاً وجود أثر تفاعلي دال بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، مما ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات

العاملات. تحقق الأثر التفاعلي فقط بالنسبة لبعد واحد، وهو استراتيجيات حل المشكلات، بينما لم يتحقق أثر التفاعل بين المتغيرين بالنسبة للأبعاد الأخرى.

هدفت دراسة باراميتا، سياهفيتري، و نورفاجري (Paramita, Syahfitri and Nurfajri, 2014) إلى استكشاف تأثير إلى استكشاف تأثير مستويات القلق على الرفاهية النفسية لدى النساء العاملات المتزوجات في منطقة جاكارتا. تتطلب الحياة المهنية من النساء المتزوجات القدرة على أداء واجباتهن وأدوارهن بشكل متوازن وفعال، حيث يلعب الرفاه النفسي دوراً مهماً في مساعدتهن على تحقيق ذلك. شملت الدراسة (33) امرأة عاملة متزوجة، واستخدمت أدوات قياس تشمل مقياس (Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) ومقياس الرفاه النفسي. أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط أن مستوى القلق له تأثير سلبي على الرفاه النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات. تشير النتائج إلى أن الوعي بالعوامل المسببة للقلق يمكن أن يساعد النساء في التغلب على هذه المشكلات، مما يعزز من رفاههن النفسي في ظل الضغوط الناتجة عن التزامات العمل والأسرة.

وأيضا تناولت دراسة كيلي (Kelly, 1990) موضوع جودة الأدوار المتعددة لدى الأمهات العاملات في أسر مزدوجة المهنة. تهدف الدراسة إلى فهم العوامل المهمة في نمط حياة هؤلاء النساء المتزوجات والتنبؤ بالشعور بالرفاهية، التي تم تعريفها على أنها التوازن الإيجابي في الأدوار كأم وزوجة وعاملة. تم دراسة متغيرات شخصية (مثل الصلابة النفسية) وبيئية (مثل الضغط النفسي وحالة العمل). شملت العينة (60) امرأة، (30) منهن يعملن بدوام كامل و(30) بدوام جزئي، تتراوح أعمارهن بين 33 و42 عاماً، وتم استخدام استبيانات لجمع البيانات. أظهرت النتائج أنه لا يوجد اختلاف في جودة الأدوار بين النساء العاملات بدوام كامل وبدوام جزئي، حيث لم تؤثر ساعات العمل على مستوى الضغط النفسي. ومع ذلك، كانت النساء العاملات بدوام كامل أكثر صلابة نفسياً من نظيراتهن العاملات بدوام جزئي، مما يشير إلى تأثير الاختيار الذاتي في مستويات العمل. كشفت الدراسة عن وجود ارتباطات بين الصلابة النفسية وأدوار العمل والأمومة للنساء العاملات بدوام كامل، بينما ارتبطت الصلابة بأدوار الزوجة والأم للنساء العاملات بدوام جزئي. كما أظهرت أن مستويات الضغط النفسي مرتبطة بأدوار العمل والأمومة، لكنها لم تؤثر على دور الزوجة. كانت الصلابة النفسية هي المتنبئ الأكثر فائدة لدور الزوجة، ولها تأثير تفاعلي في تخفيف الضغط على أدوار العمل والأمومة.

التعقيب على الدراسات السابقة حول الأمهات العاملات:

يتبين من مراجعة الدراسات السابقة أن موضوعات الأمهات العاملات جاءت متنوعة بين مشكلات سلوكية لدى الأبناء، مستويات الصمود والصلابة النفسية، إدارة الضغوط الأسرية، جودة الحياة، المساندة الاجتماعية، الرفاه النفسي، وجودة الأدوار المتعددة. فعلى مستوى موضوع الدراسة، ركزت بعض الدراسات مثل خميس وبوداود (2024) على مخرجات الأبناء السلوكية نتيجة ضغوط الأم العاملة، بينما تناولت دراسات أخرى مثل بن إبراهيم وبودرياله (2024) وشويطر (2017) الصمود والصلابة النفسية مباشرة، وركزت النقيب (2022) على العلاقة بين إدارة الضغوط وشعور الأبناء بالأمن الأسري، في حين اهتمت بكار وآلي وشويخي (2021) بجودة الحياة والضغوط، واتجهت دراسات أخرى مثل باراميتا وآخرين (2014) إلى الرفاه النفسي وتأثير القلق عليه، بينما تناولت كيلى (1990) جودة أداء الأدوار المتعددة لدى الأمهات العاملات. أما من حيث الأهداف، فقد تراوحت بين الكشف عن مستويات الظاهرة (مثل الصمود أو المساندة الاجتماعية)، واستقصاء العلاقات الارتباطية، ومقارنة الفروق بين مجموعات مختلفة (عاملات/غير عاملات، مناوبة/غير مناوبة، فئات عمرية أو تعليمية). وعلى مستوى العينات، فقد اتسمت بتنوع واضح من حيث عدد المشاركات وطبيعة عملهن؛ فبعض الدراسات شملت عينات كبيرة نسبياً مثل النقيب (280 أمًا) أو شويطر (300 أم)، بينما اعتمدت أخرى على عينات صغيرة مثل دراسة باراميتا (33 امرأة)، أو عينات متوسطة الحجم مثل بكار وآلي وشويخي (2021). كما تنوعت البيئات الجغرافية بين الجزائر، مصر، إندونيسيا، والولايات المتحدة، مما يعكس اختلاف السياقات الاجتماعية والثقافية المؤثرة في الضغوط والأدوار الأسرية. أما من حيث المناهج، فقد غلب على معظم الدراسات المنهج الوصفي (الارتباطي أو المقارن)، مع توظيف أدوات كمية مقننة مثل مقاييس الصلابة النفسية، الضغوط النفسية، جودة الحياة، والمساندة الاجتماعية، بالإضافة إلى استبيانات أعدت خصيصاً كما في النقيب (2022). ويلاحظ أن جميع الدراسات تقريباً اعتمدت أدوات قياس معيارية، مما يعزز صدق نتائجها، وإن كانت تختلف في حداثة المقاييس ودقتها. وتُظهر النتائج العامة للدراسات أن الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية تعدان عاملين واثقين مهمين للوقاية من آثار الضغوط لدى الأمهات العاملات، كما أن جودة الحياة ترتبط عكسياً مع مستويات الضغط، بينما تؤثر طبيعة العمل وساعاته في بعض الدراسات في توازن الأدوار ورفاه الأم. وتُبرز هذه الدراسات فجوة بحثية واضحة في ثقافتنا العربية حول الصلابة النفسية للأمهات العاملات، خاصة فيما يتعلق بفعالية البرامج

الإرشادية التي يمكن أن ترفع من قدرتهن على التكيف، وهو ما يدعم أهمية الدراسة الحالية ويفسر حاجتها لتطوير برنامج متخصص لتنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات البحرينيات العاملات.

التعقيب التفصيلي بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

تهدف الدراسة الحالية إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات في مملكة البحرين، وذلك انطلاقاً من الاهتمام بالعوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الأمهات على التكيف مع ضغوط العمل والأسرة، واستناداً إلى ما توصلت إليه الدراسات السابقة في مجال الصلابة النفسية وبرامج الإرشاد. وبمقارنة أهداف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، يتضح أن هدفها يتركز في تقييم أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي على الصلابة النفسية، بينما هدفت دراسة المقبالية والفواعير (2020) إلى اختبار أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية الصلابة النفسية لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم، وركزت دراسة بيومي (2021) على فاعلية برنامج إرشادي في تعزيز الصلابة النفسية وتقليل الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، مما يعكس وجود تقارب متوسط في طبيعة الأهداف مع اختلاف الفئات المستهدفة. أما من حيث العينات، فقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (16) أمّاً متزوجة عاملة تم اختيارهن قصدياً، وهو حجم مشابه لعينة المقبالية والفواعير (16 معلمة)، بينما استخدمت بيومي عينة أوسع نسبياً من (20) أمّاً، مما يشير إلى تقارب في أحجام العينات وتنوع الفئات المدروسة عبر الدراسات. وبالنسبة لتصميم البحث، اعتمدت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة) مع قياسات قبلية وبعدية، وهو ما يتسق مع تصميمات دراسات أخرى مثل دراسة أبو حامد (2018) التي استخدمت منهجاً مشابهاً لتقييم برنامج إرشادي قائم على العلاج الواقعي. كما استخدمت الدراسة الحالية—على غرار العديد من الدراسات السابقة—مقاييس الصلابة النفسية ومقاييس الضغوط النفسية، الأمر الذي يعزز من مصداقية النتائج ويضمن إمكانية المقارنة بين نتائج هذه الدراسة والدراسات السابقة ضمن الإطار نفسه من القياس والتحليل.

تسلط الدراسة الحالية الضوء على أهمية البرامج الإرشادية في تعزيز الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات، وتقدم نتائج تدعم ما توصلت إليه الدراسات السابقة. من خلال

المقارنة، يتضح أن هناك تمايزاً في السياقات والأهداف، ولكن جميع الدراسات تشير إلى أهمية تعزيز الصلابة النفسية كوسيلة فعالة لمواجهة التحديات النفسية والاجتماعية.

الفصل الثالث

الطريقة و الاجراءات

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة.

رابعاً: متغيرات الدراسة.

خامساً: أدوات الدراسة.

أولاً: مقياس الصلابة النفسية.

ثانياً: برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية.

سادساً: اجراءات الدراسة.

سابعاً: الأساليب الاحصائية المستخدمة

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والعينة التي تم تطبيق أدوات الدراسة عليها و الأدوات التي تم استخدامها في الدراسة، وآلية تحكيمها وضبطها، وإجراءات تطبيق الدراسة، والتحديات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج وتفسيرها.

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين بالقياس القبلي والبعدي والتتبعي، لكونه أكثر المناهج ملاءمة لتحقيق هدف الدراسة وذلك لعدم القدرة على ضبط المتغيرات الدخيلة لدى الأمهات العاملات. واستهدفت الباحثة الأمهات العاملات بمملكة البحرين من خلال تصميم برنامج إرشادي (متغيراً مستقلاً) لتنمية الصلابة النفسية (متغيراً تابع)، وقد تم تطبيق القياس القبلي والبعدي، لمعرفة مدى فاعلية (برنامج الإرشادي) في تنمية الصلابة النفسية.

جدول (1)

تصميم المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين

الرقم	المجموعة	آلية المعالجة			
		القياس القبلي	برنامج إرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي
1	التجريبية	✓	✓	✓	✓
2	الضابطة	✓	×	✓	×

يبين الجدول رقم (1) شكل التصميم شبه التجريبي للبرنامج الإرشادي ذي المجموعتين، التجريبية و الضابطة وطريقة تطبيق القياس القبلي والبعدي كما تم تنفيذه في الدراسة الحالية.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تم تطبيق هذا البرنامج على عينة من الأمهات العاملات ، وتوصلت الباحثة إلى مجتمع الدراسة من خلال مخاطبة رئيس وإدارة جمعية عالي الخيرية للإعلان عن البرنامج الإرشادي، حيث أن

الجمعية قامت بعمل إعلان من خلال قنوات التواصل الاجتماعي، وتقوم الجمعية الخيرية بعمل برامج وورش تدريبية لجميع الفئات العمرية طوال العام لخدمة وتطوير أبناء الوطن.

ثالثا: عينة الدراسة :

تضمنت الدراسة نوعين من العينات، وهما:

عينة الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإرسال مقياس الصلابة النفسية إلى 30 من الأمهات العاملات وبلغ عدد الاستجابات التي حصلت عليها الباحثة (23) استجابة تنطبق عليها شروط العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، وقد حرصت الباحثة على أن تحمل العينة نفس الصفات التي تحملها أفراد الدراسة الأساسية من حيث الفئة العمرية و المستوى التعليمي وفترة الزواج.

العينة الأساسية:

اختارت الباحثة عينة الدراسة الأساسية (بالطريقة القصدية) من الحالات المسجلة بالجمعية للانضمام بالبرنامج وحاصلة على أدنى الدرجات بالمقياس، وتم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تتكون كل مجموعة من (8) فردا من الأمهات تراوحت أعمارهم من 30 عاما إلى 49 عاما أما بالنسبة للمستوى التعليمي فقد كان جميع أفراد المجموعة من حملة الثانوية أو البكالوريوس ومر على زواجهم أكثر من خمس سنوات.

قامت الباحثة بإرسال إعلان البرنامج عن طريق تطبيق (الواتس آب watsapp) للأمهات التي تنطبق عليهم الشروط التالية (الأعمار من 30-49 عاما ، أن يكون مر على فترة الزواج أكثر من خمس سنوات، ووجود الزوج كعائل مساعد ، وجود أطفال بعمر 4-18 عاما.

رابعا: متغيرات الدراسة:

1- المتغير المستقل: برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات.

2- المتغير التابع: الصلابة النفسية.

خامسا: أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من الفرضيات، قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

- 1- مقياس الصلابة النفسية من اعداد محمد عماد مخيمير (2002). ملحق (1)
- 2- البرنامج الإرشادي لتنمية الصلابة النفسية من إعداد الباحثة .ملحق (2)

1.مقياس الصلابة النفسية:

وصف المقياس:

يتألف المقياس من جزئين رئيسيين، الجزء الأول ويتضمن بيانات أولية تشمل الجنس، العمر، المستوى العلمي، عمر الشريك، المستوى العلمي للشريك، الوضع الاقتصادي، كم عدد الأبناء.

أما الجزء الثاني فيتضمن مجموعة من الأسئلة موزعة على ثلاثة أبعاد، ويتضمن كل بعد مجموعة من البنود: أعد المقياس عماد أحمد مخيمير (2002) تتكون في الأصل من 47 بنداً، موزعة على ثلاثة أبعاد هي :

- 1.الالتزام كما يعرفه مخيمير (1997) بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله و تقيسه 16 بند. بعد الالتزام يضم البنود رقم:

1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 46

- 2.التحكم ويعرفه "مخيمير" (1997) بأنه مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي.

و تقيسه 15 بنداً، و أضاف الباحث (أ.د بشير معمريه) إلى هذا البعد بنداً واحداً و هو رقم، 47، فأصبح عددها 16 بنداً. ويضم البنود التالية:

2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35، 38، 41، 44، 47.

3.التحدي وعرفها مخيمر (1996) أنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط. و تقيسه 16 بندا. يضم البنود

3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42، 45، 48.

وأصبح عدد البنود في المقياس كله 48 بندا، يجاب عنها بأسلوب أختياري.

تصحيح المقياس:

أربعة بدائل هي: لا و تتال صفرا. قليلا و تتال درجة واحدة .متوسطا و تتال درجتين. كثيرا و تتال ثلاث درجات. و بالتالي تتراوح درجة كل مفحوص

نظريا بين صفر-144 و ارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية .

مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :

*إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين(48-78)فان ها يعني ان مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .

*إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين(79-109)فان يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .

*إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-144) فان هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحساب مؤشرات الصدق والثبات وذلك من خلال الاجراءات التالية:

أولا: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب مؤشرات الصدق والثبات الآتية للمقياس:

أولاً: صدق المحتوى (قائمة المحكمين)

للتعرف على صدق المحتوى لأداة الدراسة قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس في قسم علم النفس بجامعة البحرين، حيث تم الاستعانة بخبرتهم ومعرفتهم وطلب ابداء الرأي بشأن عبارات المقياس فيما اذا كانت صالحة للبيئة البحرينية، ومدى انتماء كل عبارة للبعد المحدد لها، وبنائها اللغوي، وأي اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة.

وفي ضوء توجيهات الاساتذة قامت الباحثة باعتماد مقياس محمد عماد مخيمير (2002) مع إضافة أ د بشير معمرية.

ثانياً: الصدق الداخلي (البيني)

لحساب الارتباط الداخلي بين أبعاد أداة الدراسة قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون لعلاقة كل مع بعدها وللمقياس ككل كما هو مبين في الجداول الآتية:

جدول (2)

مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات بعد الالتزام من مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فاني أستطيع تحقيق أهدافي.	.576 (**)	.594 (**)
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.	.756 (**)	.705 (**)
7	معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.	.486 (**)	.533 (**)
10	اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله.	.756 (**)	.648 (**)
13	لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها.	.812 (**)	.781 (**)
16	لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها.	.619 (**)	.637 (**)
19	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.	.789(**)	.637 (**)
22	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	.466(**)	.310
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	.164	.109
28	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.	.151	.146
31	أبادر بعمل أي شيء أعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.	.570(**)	.418(**)

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
34	أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.	.565(**)	.546 (**)
37	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.	.490 (**)	.513(**)
40	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم.	.514 (**)	.352 (*)
43	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك.	.622 (**)	.424 (**)
46	أبقى ثابتاً على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف.	.624(**)	.660(**)

* الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول أن جميع مؤشرات الصدق الداخلي للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ و $(\alpha = 0.01)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات ما عدا العبارات 25 و 28 .

جدول رقم (3)

مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات بعد التحكم من مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
2	اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تملئ على من مصدر خارجى.	.623 (**)	.663 (**)
5	عندما أضع خططى المستقبلية أكون متأكدا من قدرتى على تنفيذها.	.765 (**)	.695 (**)
8	نجاحى فى أمور حياتى يعتمد على جهدى وليس على الصدفة والحظ.	.730 (**)	.717 (**)
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا.	.669 (**)	.564 (**)
14	أعتقد أن الشخص الذى يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن فى شخصيته.	.490 (**)	.400 (*)
17	أعتقد أن الكثير مما يحدث لى هو نتيجة تخطيطى.	.682 (**)	.641 (**)
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.	.692 (**)	.635 (**)
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤدىان دورا هاما فى حياتى.	.574 (**)	.537 (**)
26	أستطيع التحكم فى مجرى أمور حياتى.	.508 (**)	.545 (**)
29	أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.	.411 (**)	.299
32	أعتقد أن تأثيرى قوى على الأحداث التى تقع لى.	.438 (**)	.428 (**)
35	أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.	.680 (**)	.565 (**)
38	إن النجاح الذى أحققه بجهدى هو الذى أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذى أحققه بالصدفة.	.582 (**)	.520 (**)
41	أعتقد أن لى تأثيرا قويا على ما يجرى لى من أحداث.	.502 (**)	.583 (**)
44	أخطط لأمرى حياتى ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.	.656 (**)	.733 (**)
47	أشعر أنى أتحكم فيما يحيط بى من أحداث.	.565 (**)	.530 (**)

* الارتباط دال إحصائيا عند $\alpha = 0.05$.

** الارتباط دال إحصائيا عند $\alpha = 0.01$.

يتبين من نتائج الجدول أن جميع مؤشرات الصدق الداخلى للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائيا عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

جدول رقم (4)

مؤشرات الصدق الداخلي لعبارات بعد التحدي من مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع المقياس
3	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.	.682 (**)	.604 (**)
6	أقبح المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها.	.635 (**)	.542 (**)
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد.	.642 (**)	.652 (**)
12	ببساطة أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطلب على تحديات والعمل على مواجهتها.	.658 (**)	.678 (**)
15	لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني.	.593 (**)	.660 (**)
18	عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي وقدراتي.	.705 (**)	.689 (**)
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.	.705 (**)	.704 (**)
24	عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	.513 (**)	.448 (**)
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.	.614 (**)	.597 (**)
30	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	.623 (**)	.477 (**)
33	أبادر في مواجهة المشكلات ألني أثق في قدرتي على حلها.	.692 (**)	.754 (**)
36	إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	.680 (**)	.648 (**)
39	أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة.	.556 (**)	.472 (**)
42	أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.	.502 (**)	.476 (**)
45	إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.	.572 (**)	.576 (**)
48	أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	.611 (**)	.574 (**)

* الارتباط دال إحصائيا عند $(\alpha = 0.05)$.

** الارتباط دال إحصائيا عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول أن جميع مؤشرا الصدق الداخلي للعبارات مع البعد ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائيا عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وبناء على هذه النتائج تم الاحتفاظ بجميع العبارات.

جدول رقم (5) مؤشرات الصدق الداخلي بين أبعاد المقياس

كما تم التحقق من الصدق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيم معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس كما هو مبين في الجدول:

جدول (5)

قيم معامل الارتباط بيرسون بين مكونات مقياس الصلابة النفسية

الارتباط مع الدرجة الكلية	البعد
.894(**)	بعد الالتزام
.942(**)	بعد التحكم
.946(**)	بعد التحدي

يتبين من نتائج الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد مقياس فيما بينها البعض، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذه المعاملات تعد مؤشراً على ارتفاع صدق البناء الداخلي للمقياس.

ثالثاً: مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية:

لحساب مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية، قامت الباحثة بحساب معامل ألفا لكرونباخ ألفا (Cronbach's alpha) على نتائج العينة ، وهي مبينة في الجدول التالي:

جدول (6)

مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية

الرقم	الأبعاد	ثبات الاتساق الداخلي
1	أولاً : بعد الالتزام.	.788
2	ثانياً : بعد التحكم.	.865
3	ثالثاً : بعد التحدي.	.862

تظهر النتائج في الجدول السابق أن قيمة ثبات الاتساق الداخلي بلغت لمقياس الصلابة النفسية ككل أعلى من 700.

2. برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية (من اعداد الباحثة).

البرنامج الإرشادي:

مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدتهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة (حسين وسلامة، 2006، 283).

الإطار النظري الذي يستند عليه البرنامج الارشادي

يستند البرنامج الارشادي إلى نظرية العلاج المعرفي السلوكي التي أثبتت فاعليتها من خلال الارشاد الفردي والجماعي لتحقيق أهداف علاجية وتنموية في مختلف المجالات وقد استفادت الباحثة من الاطلاع على الدراسات السابقة في اختيار الخلفية النظرية لإعداد البرنامج الارشادي الخاص بالدراسة الحالية، حيث لاحظت الباحثة اشتراك أغلب البرامج في النظريات الارشادية التي استندت عليها الدراسات السابقة في تصميم البرامج الارشادية التي تتناول الصلابة النفسية على الاتجاهات المعرفية والسلوكية؛ فقد استند كلا من الموافي وزملائه (2017) في تصميم البرنامج الإرشادي الجمعي الخاص بالدراسة على نظريات الارشاد السلوكي. واستند بيومي (2021) إلى نظرية الارشاد السلوكي في برنامج ارشادي بهدف تعديل السلوكيات و تطوير مهارات حل المشكلات. واعتمد أبو حامد (2018) على نظريات العلاج الواقعي في بناء برنامج ارشادي لتعديل السلوك الحالي واختار خيرة (2020) برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لألبرت أليس لبناء برنامج إرشادي نفسي لتعديل الأفكار غير العقلانية. أما المقبالية والفواعير (2020) فقاموا بالاستناد إلى النظرية الانتقائية في تصميم برنامج ارشاد جمعي لتحسين الصلابة. كما وبالنظر إلى نظرية كوبازا والبحوث والدراسات التي تناولت تصميم مادي وآخرون فقد نرى أن العلاج المعرفي السلوكي من العلاجات الملائمة أكثر لتنمية الصلابة النفسية.

أولاً: بناء البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي يهدف لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات بمملكة البحرين ويستهدف المستجيبات لإعلان جمعية عالي الخيرية بمنطقة عالي للدخول بالبرنامج الإرشادي للأمهات العاملات .

ويتضمن البرنامج الإرشادي عدد من الجلسات الإرشادية الجماعية وعددها 12 جلسة شاملة للجلستين التمهيديتين والختامية بواقع جلستين أسبوعياً للنقاش وطرح الأسئلة وتطبيق الأنشطة على مدى شهر ونص في الفترة الممتدة من نوفمبر -ديسمبر 2024 ، تتضمن عروضاً تقديمية وفنيات وأنشطة متنوعة متعلقة بتنمية الصلابة النفسية مستمدة من نظريات إرشادية ومنظمة بشكل تكاملي ولكل جلسة عدة أهداف سلوكية ومعرفية ووجدانية. ولمعرفة فاعلية البرنامج يتم قياس الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج وللتثبت من فاعلية البرنامج في تنمية الصلابة النفسية يتم إعادة تطبيق المقياس بعد ثلاثة أشهر.

1-حدود البرنامج الإرشادي:

الحد المكاني: تم تطبيق البرنامج على عينة من الأمهات العاملات بمملكة البحرين.

الحد الزمني: تم تطبيقه في الفترة من نوفمبر -ديسمبر 2024.

الحد الموضوعي: يتمحور الحد الموضوعي للدراسة في الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من المقبلين على الأمهات العاملات بمملكة البحرين.

2-خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

1- تمثلت الخطوة الأولى في بناء البرنامج الإرشادي من خلال الالتفات إلى احتياجات الأمهات العاملات أثناء قيام الباحثة بتقديم جلسات الاستشارة الطبية النفسية للأمهات العاملات بشكل عام.

2- ملاحظة الفريق الطبي بالمركز الصحي لزيادة حالات القلق والاكتئاب وازدياد حالات الاجازات المرضية بالأمهات العاملات.

3- اعداد دليل الصلابة النفسية والذي يتضمن:

- صياغة محتوى البرنامج الذي يتضمن تحديد أهداف البرنامج وصياغتها، عدد الجلسات التي تحتوي على أهم المعلومات والفنيات.
- تصميم العروض التقديمية الخاصة بالجلسات بالاستناد إلى نظرية الارشاد المعرفي السلوكي.
- ملف الأنشطة الخاص بالبرنامج والذي يتضمن عدد من الأنشطة الكتابية، والتحليلية.
- 4- عرض البرنامج على عدد من المحكمين المختصين في علم النفس وتعديله بناء على ملاحظاتهم.
- 5- تحديد فريق العمل الذي سيقوم بتنفيذ البرنامج، وقد تكون من الباحثة وهي تعمل كطبيبة عائلة بمركز عالي الصحي التابع لمراكز الرعاية الصحية الأولية بمملكة البحرين والتي قامت بتنفيذ معظم جلسات البرنامج مع الاستعانة باختصاصية الارشاد الاجتماعي أ. خديجة صالح بمركز عالي الصحي.
- 6- تصميم اعلان خاص بالبرنامج يحدد أوقات الجلسات وآلية تنفيذها.
- 7- تخصيص ايميل خاص بالبرنامج وعمل قائمة بريدية بأسماء المشاركين في الدراسة .
- 8- تخصيص رقم هاتف وتطبيق واتس آب باسم البرنامج .
- 9- التواصل مع العينة لاختيار أفراد العينة للمجموعة الضابطة والتجريبية.

3-مصادر بناء البرنامج الارشادي:

- 1- الرجوع إلى الدراسات السابقة بنفس الموضوع وخصوصا الدراسات السابقة التي تناولت تصميم برنامج مادي وكوبازا(2004).

4-أسس البرنامج الارشادي:

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج : يقوم البرنامج على أسس عامة ونفسية وأجتماعية وفسولوجية تشكل الأساس لبرنامج تنمية الصلابة النفسية
- الأسس العامة: يقوم البرنامج على المنظور الإيجابي بالتركيز على جوانب القوة والامكانات الذاتية للفرد بحيث يحاول شمول الجوانب المعرفية والسلوكية والاجتماعية للصلابة النفسية.

الأسس النفسية: يقوم على تعزيز الكفاءة الذاتية والتحكم الداخلي من خلال تنمية إدراك الفرد لقدراته على التعامل مع الضغوط وتطوير قدرته على التكيف مع التغيرات والتحديات.

الأسس الاجتماعية: حيث يقوم على تعزيز الدعم الاجتماعي: تنمية الشبكات الاجتماعية والعلاقات الإيجابية تطوير مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي زيادة المشاركة المجتمعية والانخراط في الأنشطة الاجتماعية.

الأسس الفسيولوجية:

تطبيق تقنيات الاسترخاء والتنفس لخفض مستويات الاجهاد والتوتر وزيادة الطاقة والتركيز

ممارسة الأنشطة الرياضية لتحسين الصحة الجسدية والفسيولوجية

5-نوع البرنامج : علاجي ووقائي

6-نوع الارشاد: جماعي

7-أهداف البرنامج:

-هدف علاجي : تخفيض الضغوط الحياتية لدى المسترشدات من خلال تدريبهم بعض الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة بالبرنامج .

- هدف وقائي: يكتسب المسترشد بعض الفنيات المعرفية والسلوكية التي تساعد على خفض الضغوط وإدارتها مستقبلا.

الهدف العام هو

تنمية معارف و قدرات ومهارات الأمهات على رفع مستوى الصلابة النفسية.

الأهداف التفصيلية:

1 يتعرف على مفهوم وتصنيف واثار الضغوط.

2 يطبق مهارات واستراتيجيات التخفيف من الضغوط .

- 3 يتعرف على مفهوم الصلابة النفسية.
- 4 يتعرف على أهمية الصلابة و أبعادها.
- 5 يتعرف على خصائص مرتفعي ومنخفضي الصلابة.
- 6 يتعرف على مفهوم و أهمية إدارة الذات.
- 7 مهارات وتقنيات تطوير الذات.
- 8 يتعرف على مفهوم التخطيط وفوائده.
- 9 يتعرف على الطرق العلمية لتحديد الأهداف.
- 10 يتعرف على مفهوم إدارة الوقت وأهميته.
- 11 يتعرف على معوقات الوقت وكيفية إزالتها.
- 8-المستهدفون: الأمهات المتزوجات العاملات اللاتي أعمارهن من 30 سنة – 49 سنة لديهن أطفال من عمر الأربع الى الثمانية عشر عاما.
- 9-مدة البرنامج 12 جلسة عدد الساعات 12 ساعة بمعدل جلستين بالاسبوع
- 10-مكان تطبيق البرنامج : قاعات جمعية عالي الخيرية والاجتماعية بمنطقة عالي
- 11-الأساس النظري للبرنامج التدريبي: يستند البرنامج التدريبي إلى أسس ومبادئ وفنيات العلاج المعرفي السلوكي.
- 12-الفنيات المستخدمة:
- المناقشة الجماعية والحوار: هي أحد أساليب التفاعل والتواصل الفعالة خلال البرنامج التدريبي بين المرشدة والمسترشديات حيث تتيح:

- المناخ الديمقراطي للمشاركين للتداول والمناقشة.
 - تنمية المهارات عن طريق تطوير مهارات التفكير الناقد والاصغاء الفعال والتواصل اللفظي وغير اللفظي.
 - تبادل الخبرات مما يثري المناقشة ويوسع مداركهم.
 - التعلم النشط يتحول المتعلمون الى مشاركين نشطين في بناء المعرفة.
 - تنمية القدرة على حل المشكلات فهي فرصة لاقتراح الحلول للمشكلات المطروحة.
 - تنمية مهارات القيادة والتأثير.
- العصف الذهني: هي أحد الأساليب الإبداعية الفعالة لتوليد الأفكار والحلول للمشكلات المختلفة والهدف منها :**

- التركيز على الكمية قبل الجودة توليد اكبر قدر من الأفكار.
 - تجنب النقد والتقييم.
 - الترحيب بالأفكار المتطرفة والغريبة والخارجة عن المألوف قد تؤدي الى نتائج مبتكرة.
 - التشجيع على التداعي والارتباط عن طريق ربط الأفكار ببعضها.
 - التنوع في المشاركين.
 - الانفتاح والاستماع الجيد.
 - تسجيل الأفكار بشكل منظم لتسهيل المراجعة.
- الاسترخاء : هي مجموعة من التمارين والتقنيات التي تساعد على تخفيف التوتر والضغط النفسي وتحسين الصحة العقلية والجسدية وبعض الأساليب الشائعة:**
- التنفس البطيء والعميق.
 - التأمل والتخيل.

- التمديد العضلي التدريجي شد وتحرير التوتر في المجموعات العضلية مما يساعد في الاسترخاء الجسدي.

- الموسيقى الهادئة.

- الرياضة الهادئة مثل اليوغا والتأمل الحركي.

المراقبة الذاتية: هي تقنية قوية في التطوير الذاتي والشخصي وهي مهارة تتطلب ممارسة مستمرة حتى تكتسب المزيد من الوعي الشخصي والقدرة على التحسين مع الوقت والصبر عن طريق

- ملاحظة السلوكيات والأفكار اليومية وأنماط التفكير الخاصة.
- سجل ملاحظتك ضع دفتر ملاحظات بجانبك وسجل تصرفاتك وافكارك الملاحظة.
- حل سجلاتك راجع السجلات الخاصة بك بانتظام واستكشف الأنماط والعادات التي تبرز.
- حدد أهداف التحسين بناء على تحليلك حدد المجالات التي ترغب في تحسينها قم بوضع خطة عمل لكيفية تحقيق هذه الأهداف.
- استمر في التقييم والتكرار بانتظام راجع تقدمك وقيم بفعالية التغييرات التي قمت بها.

التحصين هي إستراتيجية قوية لتطوير المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط عن طريق

- تحديد نقاط القوة والضعف في حياتنا التي نشعر بها قويا ومتحملا حتى نركز على نقاط القوة ونعززها ونتعامل مع نقاط الضعف.
- تطوير مهارات المواجهة مثل التأمل والتنفس العميق والتفكير الإيجابي.
- قبول الفشل كفرصة للتعلم والنمو ومعرفة ان الفشل جزء طبيعي من عملية التحسين.

السرد القصصي هي أداة فعالة للمساعدة في تحقيق أهداف المعرفي السلوكي: يجب ان تكون القصة ذات صلة بمشكلة المناقشة ومشوقة ذات معنى، حيث يقوم المعالج بسرد القصة بطريقة

مشوقة وتفاعلية وفيها تغييرات في النبرة الصوتية والايماءات تمت مناقشة كيف ترتبط القصة من أفكار بموضوع المناقشة.

15-أساليب التنفيذ:

قامت الباحثة باستخدام أساليب التنفيذ التالية لتقديم البرنامج بأفضل صورة ممكنة لتحقيق أهدافه:

- 1- جلسات الإرشاد الجمعي في قاعة مخصصة.
- 2- عروض مرئية باستخدام برنامج (Power Point).
- 3- واجبات منزلية ورقية.
- 4- تقييمات ورقية.
- 5- النقاشات بالكتابة على برنامج (Whats UP).
- 6- مقاطع فيديو مسترجعة من (YouTube).
- 7- توفير بعض الألعاب للأنشطة ومكبرات الصوت للموسيقى.
- 8- توفير شاشة للعرض.
- 9- توفير سبورة مع أقلام.

ثانيا: تنفيذ البرنامج الإرشادي

1-العقد الارشادي:

تم عقد اتفاق بين الباحثة والمجموعة التجريبية مع توضيح دور المرشد والمسترشدين من أجل سلاسة تطبيق البرنامج.

2-القائمون على تنفيذ البرنامج:

تم اختيار القائمون على تنفيذ البرنامج وهم كالتالي حسب تقديم الجلسات الارشادية :

- 1- الباحثة نفسها وهي حاصلة على شهادة الدبلوم العالي في الارشاد الأسري ولديها خبرة عمل في مجال الطب والارشاد لمدة 15 عاما بمراكز الرعاية الصحية الأولية، وقد قامت بإدارة جميع الجلسات وتقديم 10 منها.
- 2- السيدة خديجة صالح، وهي باحثة اجتماعية بنفس المركز الصحي ولديها خبرة بالإرشاد الاجتماعي مدة 25 عاما.

تدريب القائمون على تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بإعداد المادة العلمية لجميع الجلسات باستثناء الجلسة الثالثة والرابعة والتي تم اعدادها من قبل الباحثة الاجتماعية، وقد قامت الباحثة بالتواصل معهما لمناقشة المادة العلمية والاتفاق حول سير الجلسات والوقت المخصص للعرض والنقاش والأنشطة وفي ضوء ذلك تم اجراء بعض التعديلات على العروض التقديمية وتحديد المحاور الأكثر أهمية بما يتناسب مع الأهداف الارشادية الموضوعة .

3-تقييم المدربين:

أفاد المسترشدون باستفادتهم من الجلسات التي تم تقديمها من قبل المدربتان وعبروا عن ارتياحهم من سير الجلسات وطريقة ادارة النقاشات وأبدوا رغبتهم في الاستفادة من خبرة المدربتان في المستقبل.

4-تمويل البرنامج:

تكفلت الجمعية بتمويل البرنامج في الجوانب التالية:

- 1-توفير القاعة بكل مستلزماتها.
- 2- توفير الأوراق.
- 3- استخدام موقع الجمعية على قنوات التواصل للإعلان عن البرنامج وتسجيل الاستجابات.
- 4- توفير خط هاتف الجمعية للتواصل مع المجموعة.
- 5- تفعيل برنامج الواتس آب واستخدامه للتواصل مع المجموعة والاجابة على الأسئلة الفردية.

6- توفير وجبات خفيفة ومشروبات.

اما الباحثة فتكفلت بشراء بعض الألعاب والمصادر العلمية للأنشطة.

5- الأساليب الارشادية المستخدمة:

استخدمت الباحثة أسلوبين رئيسيين من الأساليب الارشادية وهما الارشاد الجماعي والارشاد الفردي:

أولاً: الارشاد الجماعي: بدأت الباحثة بالارشاد الجماعي من خلال جلسات البرنامج الارشادي حيث أن المجموعة الارشادية تتوحد حول الهدف الرئيسي من البرنامج والذي من خلاله تم التركيز على احداث النمو المطلوب معرفيا ووجدانيا وسلوكيا.

ثانياً: الارشاد الفردي: برزت الحاجة إلى هذا النوع من الارشاد من خلال جلسات البرنامج وجلسات المناقشة وذلك من خلال تواصل عدد من أفراد المجموعة الارشادية مع الباحثة وعرض مشكلاتهم الخاصة في فترة مما تطلب تقديم الارشاد لهم بشكل فردي يوفر لهم الخصوصية المطلوبة.

6- بناء الجلسات الارشادية:

تتكون كل جلسة إرشاد من عدد من العناصر الأساسية حسب البرنامج المعد من قبل الباحثة كما يلي:

1. موضوع الجلسة: يحدد لكل جلسة موضوع يتناسب مع أهداف البرنامج ومراحله.
2. الفترة الزمنية: يحدد لكل جلسة فترة زمنية تتناسب مع المحاور والأهداف المراد تحقيقها.
3. أهداف الجلسة الارشادية: تحدد الغايات المرجوة من كل جلسة بحيث يتسنى للباحثة التركيز عليها والتعاون مع المجموعة لتحقيقها.
4. الفنيات المستخدمة: تستخدم الباحثة المهارات المناسبة لموضوع الجلسة بالاستناد إلى النظرية المعرفية السلوكية التي اعتمدت عليها.
5. الإجراءات: مجموعة الطرق والأنشطة والمهارات والفنيات التي يتم القيام بها أثناء الجلسات.

6. التقييم : ومن خلاله تقيم الباحثة أداء المسترشدين ومدى استفادتهم من الجلسة ودرجة تحقق الأهداف الموضوعية من خلال عدة طرق منها: الأسئلة الشفوية، الارشاد الفردي، التقييم الورقي.

7-العوامل المساعدة في انجاز البرنامج:

1. الدعم والتوجيه والتشجيع من قبل الدكتور المشرف على البحث من خلال الاشراف على تصميم البرنامج وتنفيذه وحضور الجلسات الارشادية وتقديم الدعم والتحفيز لأفراد العينة على الاستمرار في البرنامج.
2. تجاوب أعضاء المجموعة الارشادية واستمرارهم في حضور البرنامج لمدة شهر ونص.
3. التفاعل الايجابي لأعضاء المجموعة الارشادية أثناء الجلسات والمناقشات الجماعية .
4. تطبيق الأنشطة والواجبات البيتية من قبل المجموعة الارشادية واعطاء التغذية الراجعة.
5. التزام أفراد المجموعة بالتقييمات المطلوبة بعد كل جلسة مما أسهم في ربط محتوى الجلسات بتطلعات واحتياجات أفراد المجموعة الارشادية.
6. مراعاة الفروق الفردية والثقافية لأفراد المجموعة الارشادية وذلك بالتركيز على الطرح العلمي.
7. المرونة في تنفيذ جلسات البرنامج الارشادي من خلال تغير الوقت والأيام اكثر من مرة.
8. عقد جلسات نقاشية للاجابة على تساؤلات المجموعة الارشادية بعد الانتهاء من كل دورة.
9. تقديم الارشاد الفردي لأعضاء المجموعة الارشادية ممن يواجهون مشكلات خاصة.

8-التحديات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج:

التحديات المرتبطة بالوقت:

من التحديات التي واجهت الباحثة هو تحديد الوقت المخصص والمناسب لجميع العينة خصوصاً ارتباطهم بالعمل والابناء والبيت واختيار صباح الاجازات الأسبوعية كموعداً للجلسات.

ثالثاً: تقويم البرنامج

شملت استمارات التقييم الخاصة بالبرنامج على بند لتقييم العام للبرنامج يتدرج تنازلياً من ممتاز إلى ضعيف جداً شاملاً بذلك خمسة مستويات، أما عن تقييم المشاركات في البرنامج فقد كان تقييمهن بالإجماع "ممتاز" مدللين بذلك على نجاح البرنامج العام وإن تخلل ذلك بعض الاقتراحات للتعديل وبعض الجوانب التي رغبت المشاركات بلفت النظر إليها كالوقت و المدى الزمني المطبق خلاله البرنامج.

استخدمت الباحثة التقييم الكمي لقياس فاعلية البرنامج الارشادي وذلك عن طريق تطبيق مقياس الصلابة النفسية: القبلي والبعدي والتتبعي. هذا إلى جانب استخدام الملاحظة المباشرة، بالإضافة إلى الواجبات المنزلية، إلى جانب تقويم جميع الجلسات بإرسال رسائل عن طريق الواتس اب عن أي ملاحظات بعد كل جلسة.

أ.التقييم المبدئي: تم اجراؤه قبل تنفيذ البرنامج، من خلال القيام بالقياس القبلي للتوافق الزوجي لأفراد العينة، عبر أداة مقياس الصلابة النفسية (اعداد مخيمير 2002). وساعد هذا التقييم على الحاجات الارشادية لأفراد العينة وتم الاستفادة منها أثناء تطبيق البرنامج وذلك من خلال التركيز على الجوانب المنخفضة.

ب.التقييم التكويني: تم تطبيقه من خلال المراقبة المستمرة للتغيرات التي تحدث على مستوى المكونات المعرفية لأفراد العينة ومعلوماتهم حول الصلابة النفسية، من أجل السعي لتحسين مستوى البرنامج وتعديله أثناء تقديمه وذلك عن طريق التقييمات المباشرة بعد كل جلسة ومراقبة الواجبات المنزلية .حيث قامت الباحثة بتقييم الجلسات الارشادية بعد كل جلسة عن طريق التفاعل المباشر وأيضا ارسال رسائل تتضمن أسئلة مفتوحة حول محتوى الجلسة و أي ملاحظات، مما أسهم في الحصول على تغذية راجعة من المجموعة مباشرة بعد تقديم الجلسات.

ج: التقييم النهائي: تم تطبيقه بعد تنفيذ البرنامج، من خلال تطبيق مقياس الصلابة (البعدي) ومقارنته بالمقياس (القبلي).بالاضافة إلى تطبيق التقييم العام للبرنامج الارشادي عبر استمارة تقييم مخصصة لهذا الغرض.

ت:التقييم المتبعي: وتم تطبيقه بعد ثلاث شهور من انتهاء تطبيق البرنامج، من خلال اعادة تطبيق مقياس الصلابة النفسية من أجل التأكد من استمرارية فعالية البرنامج وتحقيقه لأهدافه.

وفيما يلي جدول يبين نتائج التقييم العام للبرنامج الارشادي من وجهة نظر أفراد المجموعة الارشادية

جدول (7)

التقييم العام للبرنامج الارشادي حسب أفراد مجموعة الدراسة

الحالة	متوسط التقييم
1	5
2	5
3	4.4
4	4.6
5	4.5
6	4.6
7	4.9
8	4.9
المتوسط	4.8

التقييم الكمي باستخدام الأساليب الاحصائية من خلال القياس القبلي والبعدي والمتبعي.

كما قامت الباحثة بتقويم النتائج تقويما كميا باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS).

تم تطبيق القياس القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ومن ثم تطبيق القياس التتبعي للصلابة النفسية، وكانت المدة الزمنية بين كلا من القياسين البعدي والتتبعي ثلاث شهور، وبعد تحكيم المقياس وتصحيحه، تم تفرغ بيانات المقياس وتمت معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية (SPSS) وللإجابة على فروض الدراسة تم استخدام اختبار مان-وتني (Mann-Whitney) واختبار ويلكسون (Wilcoxon) والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

سادساً: الأساليب الاحصائية المستخدمة :

1. تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية.
2. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق مقياس الصلابة النفسية.
3. قامت الباحثة باستخدام المعالجة الاحصائية (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مجموعتي الدراسة على مقياس الصلابة النفسي القبلي والبعدي والتتبعي.
4. تم استخدام الإحصاء اللابارامتري ويلكسون (Wilcoxon) للمجموعة الواحدة لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية.
5. تم استخدام اختبار مان-وتني (Mann-Whitney) لحساب دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

أولاً: نتائج الدراسة.

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

ثالثاً: توصيات الدراسة.

رابعاً: الدراسات المقترحة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

يستعرض الفصل الحالي النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين، وتناقش الباحثة هذه النتائج في ضوء فروض الدراسة وتنتهي بصياغة التوصيات واقتراح الدراسات المستقبلية.

أولاً: نتائج الدراسة.

تهدف الدراسة الحالية التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين.

ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية (مخيمير 2002) على أفراد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي (القياس القبلي). وتمت إعادة تطبيق المقياس على نفس أفراد العينة بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي لمدة شهر ونص (القياس البعدي). وبعد مرور ثلاث شهور من انتهاء البرنامج الإرشادي تم تطبيق (القياس التتبعي). وفيما يلي عرض للنتائج التي تم التوصل إليها وذلك في ضوء فروض الدراسة.

1- الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

تم التحقق من صحة الفرض من خلال استخدام اختبار مان وتني Mann-Whitney Test للتعرف على دلالة الفروق بين استجابات مجموعتي الدراسة على مقياس الصلابة النفسية البعدي، وهي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (8)

نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية البعدي

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني	قيمة ز	مستوى الدلالة
أولاً : بعد الالتزام	التجريبية	8	9.50	76.00	24.000	-.844	0.399
	الضابطة	8	7.50	60.00			
	المجموع	16					
ثانياً : بعد التحكم	التجريبية	8	11.19	89.500	10.500	-2.273	0.023
	الضابطة	8	5.81	46.500			
	المجموع	16					
ثالثاً : بعد التحدي	التجريبية	8	10.94	87.50	12.50	-2.059	.040
	الضابطة	8	6.06	48.50			
	المجموع	15					
الدرجة الكلية	التجريبية	8	10.94	87.50	12.500	-2.051	.040
	الضابطة	8	6.06	48.50			
	المجموع	16					

تظهر نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) بين استجابات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية البعدي، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية البعدي ، وعلى أبعاد المقياس الآتية: بعد التحكم والتحدي، وكانت الفروق جميعها لصالح المجموعة التجريبية كما هو مبين في جدول المتوسطات الحسابية رقم (10)، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات المتزوجات بمملكة البحرين.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية بين القياسين القبلي والبعدي تعزى لتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات المتزوجات بمملكة البحرين.

في إطار التحقق من الفرضية الثانية تم تطبيق القياسين القبلي والبعدى على عينة الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وبعده. وتم التحقق من صحة الفرض من خلال استخدام الأسلوب الاحصائي المتمثل في اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين استجاباتهم على مقياس الصلابة بشقيه القبلي والبعدى، وهي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (9)

نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية البعدى ومتوسطات درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية القبلي

البعد	نوع الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكوكسون	قيمة ز	مستوى الدلالة
أولاً : بعد الالتزام	الاختبار القبلي	8	4.50	36.00	36.000	-3.373	0.001
	الاختبار البعدى	8	12.50	100.00			
	المجموع	16					
ثانياً : بعد التحكم	الاختبار القبلي	8	4.50	36.00	36.000	-3.366	0.001
	الاختبار البعدى	8	12.50	100.00			
	المجموع	16					
ثالثاً : بعد التحدي	الاختبار القبلي	8	4.50	36.00	36.000	-3.378	0.001
	الاختبار البعدى	8	12.50	100.00			
	المجموع	16					
الدرجة الكلية	الاختبار القبلي	8	4.50	36.00	36.000	-3.363	0.001
	الاختبار البعدى	8	12.50	100.00			
	المجموع	16					

تظهر نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية البعدى واستجاباتهم على مقياس الصلابة القبلي، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية القبلي، وعلى أبعاد المقياس الثلاثة : الالتزام والتحكم والتحدي، وكانت الفروق جميعها لصالح استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية البعدى كما

هو مبين في جدول المتوسطات الحسابية رقم (12)، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات المتزوجات بمملكة البحرين.

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية بين القياس البعدي والتتبعي.

وفي إطار التحقق من صحة الفرض الرابع تم تطبيق القياس التتبعي المتمثل في مقياس الصلابة النفسية، وكانت المدة الزمنية الفاصلة بين كل من القياسين البعدي والتتبعي ثلاث شهور ، استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين استجابات المجموعة التجريبية على المقياس بشقيه التتبعي والبعدي، وهي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (10)

نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية البعدي واستجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية التتبعي

البعد	نوع الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكسون	قيمة ز	مستوى الدلالة
أولاً : بعد الالتزام	الاختبار البعدي	8	8.94	71.500	64.500	-.370	.712
	الاختبار التتبعي	8	8.06	64.50			
	المجموع	16					
ثانياً : بعد التحكم	الاختبار البعدي	8	10.31	82.50	53.500	-1.525	.127
	الاختبار التتبعي	8	6.69	53.50			
	المجموع	16					
ثالثاً : بعد التحدي	الاختبار البعدي	8	9.25	74.00	62.000	-.638	.524
	الاختبار التتبعي	8	7.75	62.00			
	المجموع	16					
	الاختبار البعدي	8	9.50	76.00	60.000	-.841	.400
	الاختبار التتبعي	8	7.50	60.00			

البعد	نوع الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكسون	قيمة ز	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للصلاية النفسية	المجموع	16					

تظهر نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلاية النفسية البعدي واستجاباتهم على مقياس الصلاية النفسية التبعي، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس الصلاية النفسية البعدي، وعلى أبعاد المقياس الثلاثة : بعد الالتزام والتحكم والتحدي ، وهذه النتيجة تؤكد استقرار وفاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الصلاية النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات المتزوجات بمملكة البحرين.

مناقشة وتفسير النتائج

قامت الباحثة بتفسير نتائج هذه الدراسة، وذلك تبعا لما جاء في فروضها، وكذلك بالاستعانة بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة وكذلك في علاقتها بالإطار النظري ومصطلحاتها.

وقد بلغ متوسط العمر بالنسبة للأمهات 36-46، كما ان أغلب أفراد العينة كانوا من أصحاب الدبلوم أو البكالوريوس، والمستوى الاقتصادي متوسط لأغلب العينة حيث ان الدخل الاسري اعلى من 1000 دينار وذلك حرصا من الباحثة لضبط المتغيرات الدخيلة.

وقد لاحظت الباحثة أن أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة قد انضموا للدراسة بدوافع متشابهة تتمثل في زيادة معلوماتهم حول موضوع الصلاية النفسية خصوصا وأن البرنامج الذي تم الاعلان عنه يعمل لتحقيق أهداف وقائية وعلاجية، أي أن بعضهم لا يعانون من مشكلات في الصلاية النفسية ولكنهم يحرصون على زيادة فرصتهم في الحصول على معلومات وتدريب إضافيين يساعدهم على فهم ذاتهم وتحقيقها لما له تأثير في حياتهم الزوجية والاسرية وهو ما شكل تحديا للباحثة في رفع مستوى البرنامج لتحقيق الفاعلية المطلوبة.

1- مناقشة نتائج الفرض الاول

وينص الفرض الاول على أنه (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية البعدي لصالح المجموعة التجريبية).

وقد جاءت النتيجة مؤيدة لوجود فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات المتزوجات ، حيث أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية أعلى من متوسطات درجات المجموعة الضابطة على المقياس البعدي الذي تم تطبيقه بعد تطبيق البرنامج الارشادي وهذا يعني ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد فاعلية البرنامج الارشادي بشكل ايجابي. كم أيضا لو لاحظنا أن ارقام المتوسطات في القياس القبلي للمجموعة التجريبية كان أقل في الأساس من المجموعة الضابطة وهذا يؤكد على تأثير القوي للبرنامج على المجموعة التجريبية.

وعند المقارنة بين أداء مجموعتي الدراسة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية، تبين ارتفاع أداء المجموعة التجريبية في متوسطات رتب الأبعاد (بعد الالتزام والتحكم والتحدى) مقارنة بالمجموعة الضابطة. وعليه يمكن القول بفاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية على كافة أبعاده..

وبما أن أفراد المجموعة التجريبية قد شاركوا في البرنامج الارشادي الذي يهدف أساسا لتنمية الصلابة النفسية من خلال تنمية الأبعاد الثلاثة فمن المتوقع أن يرتفع أدائهم في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال ما تعرضت المجموعة التجريبية من اثرات معرفي، من خلال جلسات البرنامج الارشادي. بالإضافة إلى أن المجموعة قد حصلت على التدريب على المهارات المرتبطة بالصلابة النفسية والتي شملت مهارة الاتصال الفعال وتوكيد الذات والذكاء الوجداني وادارة الصراع وحل المشكلات بطرق ابداعية. فضلا عن حصول المجموعة على التعزيز والتشجيع وتزويدهم بمصادر علمية ومواقع متخصصة وحثهم على تطبيق الأنشطة مع شركائهم وأبنائهم وأصدقائهم.

وتؤكد النتائج ذات العلاقة بالفرض الأول فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات المتزوجات في المجموعة التجريبية بالمقارنة مع الأمهات العاملات المتزوجات في المجموعة الضابطة التي لم تتلق أي نوع من العلاج وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي اهتمت بالتحقق من أثر البرامج في تنمية الصلابة النفسية حيث تشير نتائج دراسات المذكورة بالاطار النظري خمس دراسات كلها أكدت أثر البرنامج الارشادي في تعزيز الصلابة وتقليل الضغوط مثل دراسة المقبالية والفواعير (2020) فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت نتائج دراسة بيومي (2021) تحسناً في مستويات الصلابة النفسية وانخفاضاً في الضغوط النفسية. تعكس هذه النتائج فعالية البرامج الإرشادية في تعزيز الصلابة النفسية، مما يشير إلى أهمية تنفيذ مثل هذه البرامج في المستقبل.

2- مناقشة نتائج الفرض الثاني

وينص الفرض على أنه: (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية بين القياسين القبلي والبعدي تعزى لتطبيق برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات).

حيث أظهرت نتائج المتوسطات الحسابية أن استجابات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية البعدي كانت أعلى من المتوسطات الحسابية لاستجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية القبلي، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، وعلى جميع أبعاده الثلاثة، وهذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية قد ارتفع لدى المجموعة الارشادية بعد تطبيق البرنامج الارشادي المستند على النظرية المعرفية السلوكية.

وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الثاني، بفعالية المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في تنمية الصلابة النفسية على أبعاد المقياس الثلاثة.

وقد ساعد في تحقيق هذه النتيجة أخذ الباحثة بالمبادئ العامة لبناء البرامج الارشادية على أسس علمية وأخذها عدد من الاعتبارات في تصميم البرنامج وتنفيذه وفيما يلي بيان لأهم هذه الاعتبارات:

أولاً: تفهم نظام الحياة الخاص بمجتمع الدراسة وذلك بدءاً من اختيار عينة الدراسة من الأمهات العاملات، حيث وضعت شروط وجود أطفال بعمر الـ 4-18 يعتبر تحدي للأمهات العاملات لتخفيف الضغوط وإدارة الذات للوصول لحياة أسرية مستقرة وسعيدة.

ثانياً: تنوع وشمولية أهداف البرنامج الإرشادي والتي شملت أهدافاً معرفية وسلوكية ووجدانية بحيث تلبي احتياجات أفراد المجموعة الإرشادية للمعلومات والمهارات، وقد قامت الباحثة بتصميم البرنامج بحيث شمل ثلاث جوانب أساسية المعرفي والسلوكي والوجداني.

وقد حرصت الباحثة على تضمين مهارات التواصل ضمن البرنامج الإرشادي التي شملت مهارات الاتصال الفعال والذكاء الوجداني وتوكيد الذات والتفكير العقلاني بالإضافة إلى مهارات إدارة الصراع وحل المشكلات، ويمكن ملاحظة ارتفاع متوسطات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس للمجموعة التجريبية.

ثالثاً: الأساليب الإرشادية، حيث حرصت الباحثة على تنفيذ البرنامج الأساسي بأسلوب الإرشاد الجمعي وهذا يتفق مع الرأي الذي يذهب إلى تأكيد فاعلية برامج الإرشاد الجمعي لتحقيق أهداف اثرائية ووقائية كما في دراسة كل من كل من (المقبالية والفواعير، 2020) و (الرشود، 2021).

كما أتاحت الباحثة الفرصة للإرشاد الفردي لتوفير الخصوصية لأعضاء المجموعة الإرشادية الذين يواجهون مشكلات خاصة في أسرهم وقد حصل ثلاث أمهات من المجموعة على الإرشاد الفردي حول مشكلات تتعلق بالعنف ومشكلات اقتصادية، ومشكلات حول أسرة المنشأ، ومشكلات عدم توافق شخصية، وقد ساعد الإرشاد الفردي الباحثة في طرح الأمثلة أثناء الجلسات الإرشادية وتناول الموضوعات من واقع ما يحدث مع الأمهات المتزوجات العاملات.

رابعاً: استخدمت الباحثة فنيات إرشادية معرفية ووجدانية وسلوكية اتسمت بالتنوع وساهمت في إثراء البرنامج وإشاعة جو من التفاعل وتبادل الخبرات ومن أبرز هذه الفنيات العروض التقديمية والمحاضرة والمناقشة الجماعية والتعزيز والتجارب الحياتية، والواجبات البيتية.

وترى الباحثة أن استخدام فنيات متنوعة قد ساهم في تحقيق التفاعل المطلوب من قبل أفراد المجموعة الإرشادية

ولتدريب المجموعة الإرشادية قامت الباحثة بتزويد المجموعة الإرشادية بملف (PDF) يتضمن الأنشطة والواجبات البيتية، وإرسال مقاطع فيديو قصيرة على مجموعة (Whats up) وإثارة النقاش

حولها وتخصيص جلسة لمناقشتها، بالإضافة إلى تزويد الأمهات بقائمة من المصادر العلمية كالكتب والمواقع المتخصصة.

خامسا: اهتمت الباحثة بالتقييم والتقويم، ولمراقبة التقدم الحاصل في البرنامج اهتمت بالتقييم التكويني لكل جلسة على حدة ولجعل الأمر ميسرا قامت بتصميم استمارات الكترونية خاصة بكل جلسة عبر برنامج (Google form)، واستفادت من نتائج التقييم في تقويم الجلسات اللاحقة وازدادة التعديلات الضرورية لتحقيق الفعالية المطلوبة من خلال جلسات البرنامج الارشادي الجمعي والارشاد الفردي.

ومن خلال نتائج الجداول السابقة يمكن أن نثبت صحة الفرض الثاني ، حيث ترتفع متوسطات استجابات المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن متوسطاتهم في القياس القبلي على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية للصلابة النفسية ويمكن أن نعزو هذا الارتفاع لفعالية البرنامج الارشادي، وهذا مؤشر يعتد به للأثر الايجابي للبرنامج الارشادي التكاملي الذي أعطى الفرصة للأمهات لزيادة معرفتهم بأبعاد الصلابة النفسية مما يسهم في تبنيهم اتجاهات ايجابية نحو الحياة الاسرية ويسهم في تغيير البنية المعرفية لديهم حول ذاتهم ويوجد لديهم الدافع للعمل على المهارات التي تم تدريبهم عليها حتى تكون لديهم القدرة على تأكيد ذواتهم والاتصال المنسجم مع عائلاتهم مما يساعدهم على القيام بأدوارهم الاسرية والمهنية بالكفاءة المطلوبة ويكون لديهم القدرة والفهم على التعامل مع مواقف الصراع من خلال الطرق العقلانية وادارة المشاعر السلبية والقدرة على فهم المواقف بعقلانية وتوظيف الذكاء الوجداني وحل المشكلات بطرق ابداعية.

3- مناقشة نتائج الفرض الثالث

وينص الفرض على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية بين القياس البعدي والتتبعي).

للكشف عن حجم وبقاء التغيير الفعال للبرنامج الارشادي قامت الباحثة بتطبيق القياس التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك بعد مضي ثلاث شهور من القياس البعدي، وتظهر النتائج ثبات استجابات أفراد المجموعة على كافة الأبعاد.

وتفسر الباحثة بقاء الأثر الايجابي التدريبي واستمرار الخبرات المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى أفراد المجموعة التجريبية، بالفترة الزمنية التي تم تقديم البرنامج والتي امتدت لمدة ستة أسابيع والوقت الذي تم تخصيصه لتقديم الجلسات والذي بلغ 22 ساعة تدريبية والتي تراوحت ما بين (60-120) دقيقة للجلسة.

وكذلك في اتباع المرونة والتدرج في تقديم محتوى البرنامج من خلال تقديم الجلسات، بناء الثقة والجلسات الفردية، ساعد الباحثة في التعرف على بعض المشكلات التي تواجهها الأمهات العاملات في أسرهم وعملهم وحاولت الباحثة التطرق اليها من خلال جلسات التآلية التي تم التركيز فيها على مهارات التواصل وتشمل (التواصل الفعال، تأكيد الذات، التفكير العقلاني، الذكاء الوجداني وحل المشكلات بطرق ابداعية) وتم تدعيم محتوى هذه الجلسات بالنقاش وتطبيق الأنشطة التدريبية. وقد اهتمت الباحثة بالتغذية الراجعة من قبل المجموعة التجريبية وتقديم الارشاد الفردي مما جعل البرنامج يلامس الاحتياجات الارشادية لأفراد المجموعة الارشادية ويعمل على تحقيقها.

وبهذا اطمئنت الباحثة إلى تحقق الفرض الثالث من خلال استقرار النتائج لدى عينة الدراسة واستفادت من التغذية الراجعة لأفراد عينة الدراسة حول استفادتهم من الخبرات المعرفية وقدرتهم على نقل هذه الخبرات في المواقف الواقعية وشعورهن بالثقة في مناقشة الجوانب المختلفة في حياتهم والأمور التنظيمية للأسرة خصوصاً بعد زيادة ادراكهم بأهمية التواصل الفعال والتعبير عن المشاعر والاحتياجات وزيادة انتباههم لأهمية التعامل مع الصراع بالطرق المناسبة التي تم تدريبهم عليها وعدم ترك مسائل الخلاف تؤثر على علاقاتهم.

تتسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي استخدمت برامج إرشادية مختلفة لتنمية الصلابة النفسية. فقد كشفت دراسة **المقبالية والفواعير (2020)** عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات ذوي صعوبات التعلم، وأظهرت النتائج استمرار أثر البرنامج في القياس التتبعي، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية. كما دعمت دراسة **بيومي (2021)** فاعلية البرامج الإرشادية في تعزيز الصلابة النفسية وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية، حيث بينت وجود فروق دالة في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، مع ثبات التأثير لاحقاً. وبالمثل أكدت دراسة **أبو حامد (2018)** فاعلية برنامج قائم على العلاج الواقعي في تحسين الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال الأيتام، واستمرار أثر البرنامج بعد انتهاء الجلسات. كذلك بينت دراسة **الجنزوري والموافي ومتولي (2017)** فاعلية برنامج

قائم على النظريات السلوكية في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الحركية، كما دعمت نتائج **يوسفى حده (2012)** فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في تعزيز المتغيرات الواقية من الضغوط وتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وبالتالي، فإن النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية **تتوافق بشكل واضح** مع الاتجاه العام للدراسات السابقة التي أكدت أن البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية تمثل أدوات فعالة في تعزيز الصلابة النفسية عبر تطوير مهارات المواجهة، وإعادة بناء الأفكار، وزيادة الشعور بالقدرة على التحكم والتكيف. كما تضيف الدراسة الحالية قيمة علمية من خلال تطبيق البرنامج على **فئة الأمهات المتزوجات العاملات في البحرين**، وهي فئة لم تُدرس سابقاً بالتركيز نفسه، مما يسهم في سد فجوة بحثية مهمة ضمن الأدبيات العربية.

وتخلص الباحثة إلى أن البرنامج نجح في تحقيق الأهداف المخطط لها، والمتمثلة في بناء برنامج إرشادي مستند على المدخل التكاملي لتنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات المتزوجات العاملات بمملكة البحرين.

التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، وبناءاً على نتائج الدراسات المشابهة لهذه الدراسة وخلصت إلى نتائج ممثلة، ترى الباحثة أهمية الأخذ بالتوصيات التالية:

- 1- اعتماد حقبة تدريبية وطنية حول تنمية الصلابة النفسية لجميع أفراد المجتمع.
- 2- الاستفادة من البرنامج الارشادي في المؤسسات والمنظمات العلمية.
- 3- تدريب العاملين في مراكز الارشاد الأسري في القطاعين الرسمي والأهلي والمؤسسات الدينية وتمكينهم من تقديم البرامج الارشادية حول إدارة الذات ومهارات تغير البنية المعرفية والتعامل مع مواقف الصراع والمشكلات.
- 4- اعداد ورش ودورات تدريبية وبرامج لمواجهة الضغوط النفسية تنمية الصلابة النفسية وتطبيقها على فئات أخرى من المجتمع.

البحوث المقترحة :

- 1- إجراء دراسة تجريبية على عينة أكبر لتعميم النتائج.
- 2- إجراء دراسات على عينات أخرى بالمجتمع في ضوء بعض المتغيرات كالجنس.

المراجع

العربية:

- أبو حامد، نهلة عبد الحميد حامد. (2018). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج الواقعي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال الأيتام. جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة. فلسطين.
- ابن منظور، محمد بن مكرم. (1999). لسان العرب: الجزء السابع - الجزء الثاني عشر. دار صادر.
- البالوص، هنية. وأبو راس، زهرة. (2021). الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية. مجلة التربوي، العدد 19، 788-820.
- برنامج الأمم المتحدة الإنمائي. (2016). تقرير التنمية الإنسانية العربية 2016: الشباب وآفاق التنمية واقع متغير. برنامج الأمم المتحدة الإنمائي.
- بكار سارة، الآلي، الرفع، شويخي، امل. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأمهات: دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات وغير العاملات. مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث، 1(1)، 193-206.
- بلوم، محمد، و حنبالي، مريامة. (2013). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 8، 271-287.
- بن براهيم، منار، وبودريالة، نسرين. (2024). مستوى الصمود النفسي لدى الأمهات العاملات بنظام المناوبة: دراسة ميدانية بالقطاع الصحي في مدينة ورقلة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل والتنظيم وتسير الموارد البشرية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة.
- بوابة البحرين للبيانات المفتوحة. (2024). السكان حسب الجنسية والجنس: 2024. مملكة البحرين. <https://www.data.gov.bh/explore/dataset/01-population-by-nationality-sex-agegroups>
- بيومي، لمياء عبد الحميد. (2021). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة البصرية. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، 3(5)، 2359-2415.
- الجنزوري، دانيا محمد محمود، الموافي، فؤاد حامد، متولي، ليلي عبد العظيم. (2017). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى أمهات المعاقين حركياً من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة بحوث التربية النوعية، 45(45)، 77-98.
- حسين، طه، سلامه، وعبد العظيم. (2006). استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية. (الطبعة الاولى). دار الفكر.
- خميس، محمد سليم، وبوداود، يسمينة. (2024). بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال الأمهات العاملات: دراسة ميدانية لبعض أطفال الروضة بواليتي ورقلة وتقرت. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.

- الرشود، ندى. (2021). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في الصلابة النفسية لدى أمهات مرضى الفصام. *مجلة الجامعة الإسلامية*، 7(2)، 125-139.
- شويطر، خيرة. (2017). قدرة الأثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات: دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات بالتعليم بوهران. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 9(30)، 519-526.
- العيافي، حمد بن عبد الله محمد، (2011)، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة وحافظة الليث. رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- غني، وائل ماهر محمد. (2015). الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة الإرشاد النفسي*، 44، 361-301.
- المجلس الأعلى للمرأة. (2025). أبرز إحصائيات المرأة البحرينية: 2025. مملكة البحرين.
- المجلس الأعلى للمرأة. (2021). التقرير الوطني للتوازن بين الجنسين: 2019-2020. مملكة البحرين.
- مخيمير، عماد محمد. (1996). إدارة القبول والرفض الوالدي وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية، *مجلة دراسات نفسية*، 6(2)، 12-24.
- مخيمير، عماد محمد. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية: متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأغراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 7(17)، 35-46.
- مرابطي، حكيم، ورقيم منال. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة. رسالة ماجستير في علم النفس العيادي. جامعة محمد خيضر.
- المقبالية، رحمة بنت عبد الله بن علي، و الفواعير، أحمد محمد جلال عودة. (2020). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين الصلابة النفسية لدى معلمات الطلبة ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 8(3)، 556-574.
- النقيب، ريهام، كامل السعيد. (2022). إدارة الضغوط الأسرية للأم وعلاقتها بالشعور بالأمن الأسري للأبناء. *مجلة بحوث التربية النوعية*، عدد 65، 81-123.

فاتح، سعيدة. (2016). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي (رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة). الجزائر

يوسفي، حدة. (2012). فعالية برنامج إرشادي (معرفي-سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة شبه تجريبية. رسالة دكتوراه غير منشورة في علم النفس، جامعة باتنة.

- Alrawwad, T., Gazo, M. (2019). Psychological hardiness among working women in Jordan and its relationship with life satisfaction. *Transylvanian Review*, 27(46), 13242-13249.
- Aivalioti, I., & Pezirkianidis, C. (2020). The Role of Family Resilience on Parental Well-Being and Resilience Levels. *Psychology*, 11, 1705-1728.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. (3rd. Edition). The Guilford Press.
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>.
- Boserup, E. (1970). *Woman's role in economic development*, Dufour Editions.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139-167.
- Coles, D.C., Cage, J. Mothers and Their Children: An Exploration of the Relationship Between Maternal Mental Health and Child Well-Being. *Matern Child Health J* **26**, 1015–1021 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03400-x>.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307.
- Fink, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335–345.
- Fink, G. (2016). Stress: Concepts, Definition and History. *Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 1-9.
- Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J.J. et al. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cogn Ther Res* **36**, 427–440 (2012). <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435-464.
- Kelly, M. A. (1990). *Prediction of dual-career mothers' multiple role quality: The effects of work status, hardiness and stress*. Ph.D. Dissertation, Wright Institute Graduate School of Psychology, California, USA.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11
- Kobasa, S. C., & Pucetti, M. (1983). Personality and resistance to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (2004). *HardiTraining: Managing Stressful Change* (4th ed.), The Hardiness Institute, Inc.

- Lazarus, R. S., Dadsetan, P., & Jahangiri, H. (2018). *Stress treatment and management*. Lap. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide* (2nd ed.). Guilford Press.
- LeWine, H. E. (2024, April 3). *Understanding the stress response: Chronic activation of this survival mechanism impairs health*. Harvard Health Publishing.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Do Jones Irwin.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York, NY: The Guilford Press.
- Paramita, P., Syahfitri, N., & Nurfajri, A. (2024). Degrees of anxiety in working mothers. *European Journal of Psychological Research*, 11(3), 1-10.
- Rappaport, J. (1990). Research methods and the empowerment social agenda. In P. Tolan, C. Keys, F. Chertok, & L. A. Jason (Eds.), *Researching community psychology: Issues of theory and methods* (pp. 51–63). American Psychological Association. doi.org/10.1037/
- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Harvard University Press.
- Stein, S., J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness: Making stress work for you to achieve your life goals*. (2nd. Edition). Wiley.
- Strange, C., Bremner, A., Fisher, C., Howat, P., & Wood, L. (2015). Mothers' group participation: Associations with social capital, social support and mental well-being. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.12809>
- Turner, R., & Napolitano, S. M. S. (2010). *Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology* (pp. 226-229). Springer.
- World Health Organization. (1946). *Constitution of the World Health Organization*.

الملاحق:

• أدوات الدراسة

ملحق (1) نموذج من العقد الارشادي و مقياس الصلابة النفسية

ملحق (2) البرنامج الارشادي

ملحق (3) صورة من استمارة تقييم الجلسات الارشادية

ملحق (4) الحقيبة التدريبية لتنمية الصلابة النفسية/ ملف الأنشطة والواجبات البيتية.

ملحق (1) نموذج العقد الارشادي والمقياس.

جامعة البحرين

كلية الآداب / قسم علم النفس

برنامج الدبلوم العالي والماجستير في الارشاد الأسري

مقياس الصلابة النفسية

اعداد عماد مخيمر

تم استخدام هذا المقياس ضمن دراسة بعنوان :

(فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من الأمهات المتزوجات
العاملات بمملكة البحرين)

عزيزتي المشاركة:

تهدف هذه الاستبانة للتعرف إلى مدى الصلابة النفسية التي تتبعها الأمهات مع الأبناء بمملكة البحرين، بغية الاستفادة من هذه المعلومات في تحسين جودة الحياة الأسرية، وتصميم البرامج التربوية الملائمة لتنمية الصلابة النفسية لذا يرجى الإجابة عن أسئلة الاستبانة المرفقة بكل صدق ، مما يعود بنفع عليك و على الأسر الأخرى علما بأن بيانات البحث لن تستخدم إلا للأغراض العلمية.

كما أنني أوافق على أن أشارك في البرنامج التدريبي و التزم في حضوري للجلسات كاملة و في مواعيدها وتنفيذ ما يطلب مني في الجلسة أو خارجها مثل (الواجبات المنزلية) و أن أقوم بالإجابة عن أسئلة الاختبارات أو أي أسئلة تطرح.

الاسم : رقم المشاركة التسلسلي:

التوقيع :

العمر :

رقم الهاتف :

البريد الإلكتروني :

الحالة الاجتماعية :

المستوى التعليمي :

الدخل التقريبي للأسرة:

1- أقل من 500 دينار.

2- 500-999 دينار.

3- 1000-1499 دينار.

4- 1500-1999 دينار.

5- أكثر من 2000 دينار.

المهنة :

عمر الزوج:

المستوى التعليمي للزوج:

مهنة الزوج:

عدد الأبناء :

عدد سنوات الزواج :

قياس الصلابة النفسية :

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1- مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فاني أستطيع تحقيق أهدافي				
2- اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي				
3- اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4- قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
5- عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
6- أقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها				
7- معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				
8- نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
9- لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10- اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله				
11- اعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا				
12- اعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها				
13- لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها				
14- أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15 - لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني				
16 - لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها				
17 - أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي				
18 - عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي				

				19 - أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
				20 - أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
				21 - أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				22 - أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
				23 - أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
				24- عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
				25 - أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
				26 - أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
				27 - أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
				28 - اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
				29 - أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
				30 - لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
				31 - أبادر بعمل أي شيء أعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي
				32 - أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
				33 - أبادر في مواجهة المشكلات ألني أثق في قدرتي على حلها
				34 - أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
				35 - أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
				36 - إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
				37 - إن الحياة التي نتعرض فيها للضغط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أننحيها
				38 -إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
				39- أعتقد أن الحياة التي ال يحدث فيها تحد هي حياة مملة

				40 - أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
				41 -أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
				42 -أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
				43 - أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
				44 - اخطط لأموال حياتي ولا اتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
				45 -إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				46 - أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				47 - أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				48 -أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

مع تحيات فريق البحث

جلسات البرنامج الإرشادي

تم إعداد البرنامج من قبل الباحثة بعد الاطلاع على برامج المطبقة بالدراسات السابقة وبعد التناقش مع الأخصائيين أساتذة قسم الارشاد الاسري بالجامعة و يتكون من عدد من الجلسات ولكل جلسة هدف مستخدم فيها اليات معينة .

الجلسة الأولى المدة الزمنية ساعة

هدف الجلسة بناء العلاقة الارشادية و تعريف المسترشدات بالبرنامج الارشادي

الاجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
-التعارف بين المسترشدات والمرشدة لاقامة علاقة ألفة ومودة تساعد في تطبيق البرنامج. - توقعات المسترشدات حول البرنامج . - التعرف على طبيعة و أهداف البرنامج. - توقيع الاتفاقية	شاشة العرض السميرة استمارة ورقية	المناقشة الجماعية والحوار

الجلسة الثانية المدة الزمنية: ساعة

هدف الجلسة : بناء العلاقة الارشادية والتعرف على خطة سير البرنامج

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
-بناء العلاقة بين المسترشدات والمرشدة التي تساعد في تطبيق البرنامج. - الاتفاق على خطة سير البرنامج بالأوقات والتواريخ.	شاشة العرض السيبورة	المناقشة الجماعية والحوار

الجلسة الثالثة المدة الزمنية: ساعتين

هدف الجلسة : التعرف على مفهوم الضغوط والآثار المترتبة عنها.

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- نشاط قياس التوتر (لعبة البطاقات تحتوي على صور أشخاص يعبرون عن مشاعرهم في مواقف معينة. - عرض أولا مفهوم الضغوط ثانيا كيف تتكون الضغوط ثالثا تصنيف الضغوط رابعا الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية والتوتر الحياتي	توزيع بطاقات عرض بوربوينت	المراقبة الذاتية المناقشة الجماعية والحوار الواجبات المنزلية

الجلسة الرابعة المدة الزمنية: ساعتين

هدف الجلسة: مهارات التكيف مع الضغط النفسي والاجتماعي

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- نشاط التنفس العميق والاسترخاء - عرض مهارات التكيف النفسية مع الضغط النفسي والاجتماعي -نشاط كرة الأسئلة يتم إلقاء الكرة بشكل عشوائي ويتم سؤال المسترشدات أسئلة عن مواقف الضغوط وكيفية التصرف تمرين حل المشكلات	صوت المدربة الهادي وإضاءة خفيفة عرض بوربوينت كرة خفيفة وصغيرة ورقة حل المشكلات	الاسترخاء المناقشة الجماعية والحوار العصف الذهني الواجبات المنزلية

الجلسة الخامسة المدة الزمنية: ساعتين

هدف الجلسة : التعرف على مفهوم تطوير الذات و أهميته.

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- نشاط الاكواب محاولات رمي الكوب الورقي حتى ينزل بصورة افقية ويقف. - عرض أولا ماذا نعني بتطوير الذات ثانيا أهمية تطوير الذات -عرض فيديو لمفهوم إدارة الذات	أكواب ورقية عرض بوربوينت عرض فيديو ومكبرات صوت	التحصين المناقشة الجماعية والحوار المناقشة الجماعية

الجلسة السادسة المدة الزمنية: ساعتين

هدف الجلسة : مهارات تطوير الذات.

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- نشاط الرسم إعطاء الأوامر (رسم مدرسة ،بطة ،أولاد يلعبون، كرة) - عرض مهارات تطوير الذات تقنيات إدارة الحياة كيف تدير حياتك بإيجابية بخطوات علمية -نشاط لعبة الحبل (إغلاق بصر 3المشاركات وإعطاءهم حبل لرسم مثلث على الأرض)	أوراق و أقلام عرض بوربوينت حبل وعصابات عين	التحصين المناقشة الجماعية والحوار التحصين الواجبات المنزلية

الجلسة السابعة المدة الزمنية: ساعتين

هدف الجلسة: التعرف على أساليب التفكير غير المفيدة.

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- نشاط قراءة عبارات والتعليق عليها	قصاصات ورق	المناقشة الجماعية والحوار
- عرض أساليب التفكير غير المفيدة مع أمثلة	عرض بوربوينت	المناقشة الجماعية والحوار
-نشاط التأمل	هدوء وإضاءة خافتة مع موسيقى	الاسترخاء

الجلسة الثامنة:ساعتين

هدف الجلسة : التعرف على مفهوم الصلابة النفسية وخصائصها.

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- نشاط قصة الجزرة والبيضة القهوة لفهم الفرق بين الهشاشة والمرونة والصلابة النفسية. - عرض أولا مفهوم الصلابة ثانيا أهمية الصلابة النفسية ثالثا أبعاد الصلابة النفسية رابعا خصائص مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية -نشاط التأمل	عرض صورة الجزرة والبيضة والقهوة عرض بوربوينت هدوء وإضاءة خافتة	السرد القصصي المناقشة الجماعية والحوار الاسترخاء

الجلسة التاسعة المدة الزمنية: ساعتين

هدف الجلسة : التعرف على كيفية إدارة الوقت وترتيب الأولويات .

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- نشاط سؤال ما يميز الناجحين	عرض السؤال بالبوربوينت	العصف الذهني
- عرض	عرض بوربوينت	
مفهوم التخطيط وفوائده وأنواعه		المناقشة الجماعية والحوار
كيفية التخطيط		
ما هي الأهداف الذكية	كراسة التمارين	
- نشاط مهارة التخطيط وكتابة الأهداف الذكية		العصف الذهني
- عرض مفهوم إدارة الوقت وأهميته و أنواع الوقت	عرض بوربوينت	المناقشة الجماعية والحوار
ترتيب الأولويات (جدول ستيفن كوفي)		
نشاط إدارة المهام والأنشطة اليومية	كراسة التمارين	العصف الذهني
عرض معوقات إدارة الوقت	عرض بوربوينت	المناقشة الجماعية والحوار
نشاط التعامل مع مضيعات الوقت	كراسة التمارين	العصف الذهني

الجلسة العاشرة المدة الزمنية: ساعتين

هدف الجلسة: تحسين الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بالأفكار العقلانية

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- عبارات وتقييم الآراء - محاضرة تحديد الأفكار وكيف نتحداها ونستبرلها - نشاط كرسي الأفكار	قصاصات اوراق بوربوينت كرسي مميز للجلوس	المناقشة الجماعية والحوار

الجلسة الحادية عشر ساعتين

هدف الجلسة : الاستفسارات والقياس البعدي.

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- الاستفسارات والمناقشة لمحاور البرنامج التدريبي - الاختبار البعدي	- - أختبار فردي ورقي	المناقشة الجماعية والحوار

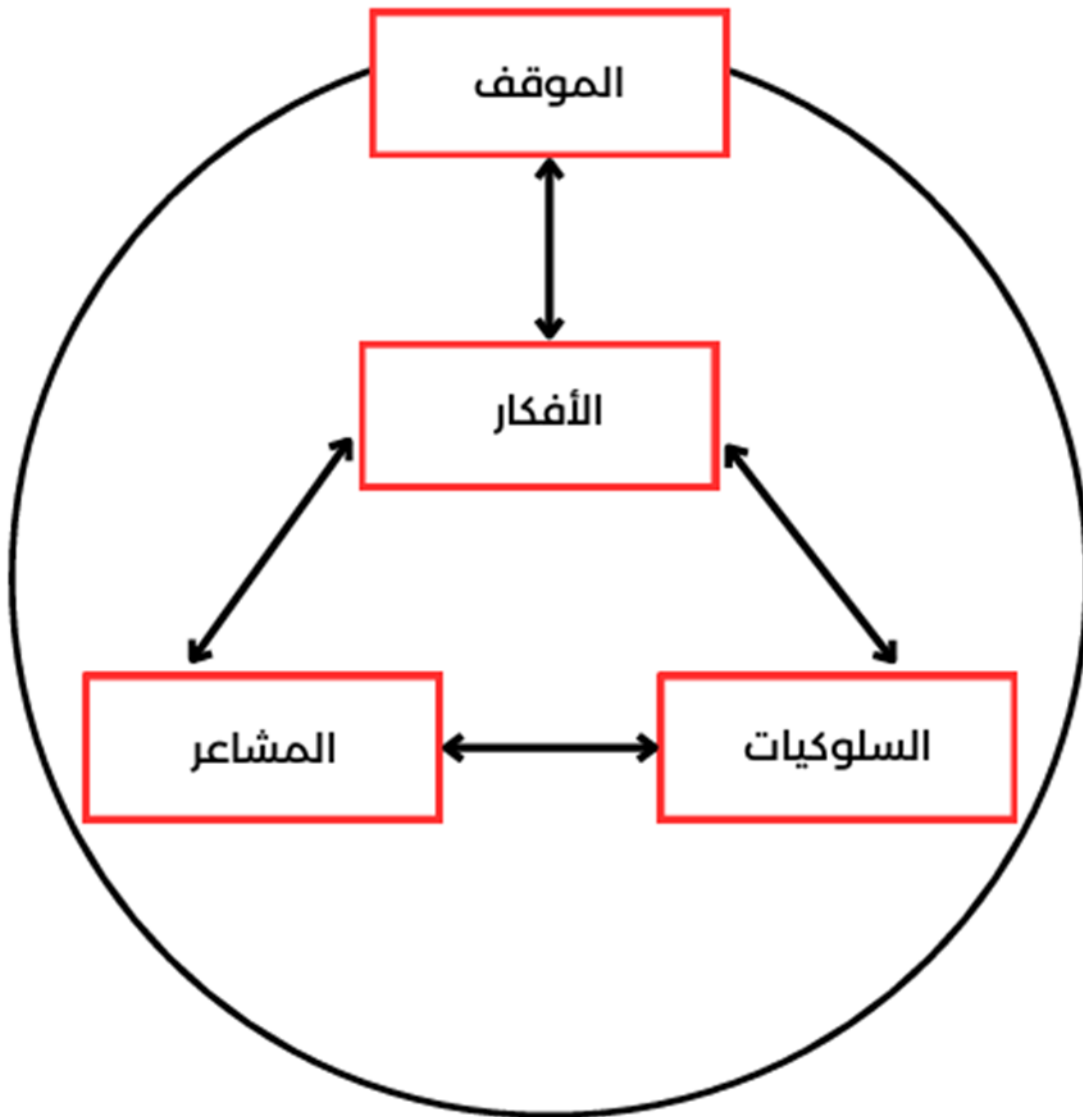
الجلسة الثانية عشر المدة الزمنية: ساعة

هدف الجلسة : تقييم البرنامج وإنهاء العلاقة الارشادية.

الإجراءات	الوسائل والأساليب	الفنيات المستخدمة
- استمارة تقييم البرنامج - كلمة شكر يتخللها توزيع الشهادات وأحتفال بسيط	- أستمارة الورقية - شهادات الشكر والحضور	المناقشة الجماعية والحوار



النموذج المعرفي السلوكي



د ازهار الصالح



أساليب التفكير غير المفيدة

1. **التفكير في كل شيء أو لا شيء:** عرض المواقف على نحو متطرف أو آخر بدلاً من النظرة إلى سلسلة متصلة.
مثال: "إذا قام طفلي بأشياء سيئة، فذلك لأنني والد سيء."
2. **الكارثية:** التنبؤ بالنتائج السلبية فقط للمستقبل.
مثال: "إذا فشلت في نهائياتي، فستنتهي حياتي."
3. **استبعاد الإيجابيات أو استبعادها:** إخبار نفسك أن الأشياء الجيدة التي تحدث لك لا تحتسب.
مثال: "أخبرت ابنتي صديقتها أنني أفضل أب في العالم، لكنني متأكدة من أنها كانت لطيفة فقط."
4. **التفكير العاطفي:** الشعور تجاه شيء ما يطفئ على الحقائق على عكس ذلك.
مثال: "على الرغم من أن ستيف يأتي إلى العمل في وقت متأخر كل يوم، إلا أنني أعلم أنني أعمل بجد أكثر من أي شخص آخر في وظيفتي."
5. **وضع العلامات:** إعطاء شخص ما أو شيء ما علامة دون معرفة المزيد عنه.
مثال: "ابنتي لن تفعل أي شيء أرفضه أبداً."
6. **التكبير/التصغير:** التأكيد على الجانب السلبي أو التقليل من الجانب الإيجابي للموقف.
مثال: "قال أستاذي إنه أجرى بعض التصحيحات على ورقتي، لذلك أعرف أنني ربما سأفشل في الفصل."
7. **التصفية الذهنية/الرؤية النفقية:** وضع كل انتباهك على سلبيات الموقف أو رؤية سلبيات الموقف فقط.
مثال: "يقول زوجي إنه يتمنى لو كنت أفضل في التدبير المنزلي، لذا لا بد أنني زوجة سيئة."
8. **قراءة الأفكار:** الإيمان بأنك تعرف ما يفكر فيه الآخرون.
مثال: "كان منزلي متسخاً عندما جاء أصدقائي، لذلك أعلم أنهم يعتقدون أنني ساذج."
9. **الإفراط في التعميم:** التوصل إلى نتيجة سلبية شاملة تتجاوز الوضع الحالي.
مثال: "لم يقبلني زوجي عندما عاد إلى المنزل هذا المساء، ربما لم يعد يحبني بعد الآن."
10. **التخصيص:** التفكير في أن السلوك السلبي للآخرين له علاقة بك.
مثال: "لقد كانت ابنتي هادئة جدًا اليوم، وأتساءل ما الذي فعلته لإزعاجها."
11. **عبارات "ينبغي" و"يجب":** وجود فكرة ملموسة عن الكيفية التي ينبغي أن يتصرف بها الناس.
مثال: "يجب أن أحصل على جميع درجات A لأكون طالبًا جيدًا."

د ازهار الصالح



(1) الوضع	(2) الأفكار التلقائية	(3) العاطفة والمزاج	(4) الأدلة التي تدعم الفكر	(5) الأدلة التي لا تدعم الفكر	(6) الفكر البديل	(7) تقييم الحالة المزاجية الآن
ماذا حدث فعلاً؟ أين؟ ماذا؟ كيف؟ متى؟	ما هي الفكرة (الأفكار) التي مرت بذهنك؟ كم صدقتها؟ (1-100)	ما هي المشاعر (المشاعر) التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ قيم مدى شدتها (1-100).	ما الذي حدث ليجعلك تعتقد أن الفكرة صحيحة؟	ما الذي حدث ليثبت أن هذا الفكر غير صحيح؟	ما هي الطريقة الأخرى للتفكير في هذا الوضع؟	التقييم من 0-100 (الأسوأ إلى الأفضل)

د ازهار الصالح



تم الحل: تمرين حل المشكلات

مشكلة محددة:

.....

.....

.....

افتح عقلك
للحلول الممكنة

قائمة
الإيجابيات

و

السلبيات

1.

2.

3.

4.

نحقق من الحل الأفضل بوضع دائرة حول اختيارك.
تفعيل الحل.
الخطوات والإطار الزمني للحل:

1) الوقت:

2) الوقت:

3) الوقت:

قرر ما إذا كان الحل الخاص بك ناجحًا: نعم [.....] لا [.....]

د ازهار الصالح



الإيجابيات والسلبيات

السلوك:

الآثار الإيجابية لعدم القيام بالسلوك	الآثار الإيجابية للقيام بالسلوك
الآثار السلبية لعدم القيام بالسلوك	الآثار السلبية للقيام بالسلوك
عواقب إيجابية طويلة المدى	العواقب الإيجابية على المدى القصير
عواقب سلبية طويلة المدى	العواقب السلبية على المدى القصير

د ازهار الصالح



نعليمات تمارين الشد والاسترخاء العضلي

نموذج كل إجراء التوتر:

الذراع غير المهيمنة:
نفس ما ورد أعلاه.

الجبين وأسفل الخدين والفك:
ارفع الحاجبين إلى أعلى مستوى ممكن، وعض الأسنان معًا، واسحب زوايا الفم بإحكام.

الرقبة والحنجرة:
اسحب الذقن إلى الأسفل باتجاه الصدر؛ وفي الوقت نفسه، حاول منعه من لمس الصدر فعليًا. قم بوضع عضلات الجزء الأمامي من الرقبة في مواجهة تلك الموجودة في الجزء الخلفي من الرقبة.

الكتفين والصدر والجزء العلوي من الظهر / البطن:
خذ نفسًا عميقًا واحتفظ به. في الوقت نفسه، اسحب لوح الكتف للخلف معًا، محاولًا جعلهما يتلامسان. حاول أن تبقي ذراعيك مسترخيتين قدر الإمكان أثناء شد هذه المجموعة العضلية. وفي الوقت نفسه، قم بتقوية المعدة عن طريق الضغط عليها، كما لو كان شخص ما سيضربك على بطنك.

الساق المهيمنة:
ارفع قدمك عن الأرض، واضغط على الكرسي بالفخذ.

الساق غير المهيمنة:
نفس ما ورد أعلاه.

د ازهار الصالح



تقنية التنفس العميق

الخطوة رقم 1: ضع إحدى يديك على بطنك، مع وضع إصبعك الصغير فوق السرة بحوالي بوصة واحدة، ثم ضع يدًا واحدة على صدرك.

الخطوة رقم 2: انتبه إلى تنفسك (توقف لعدة ثوانٍ لتقييم تنفسك). من الناحية المثالية، يجب أن تتحرك اليد الموجودة على البطن، بينما تظل اليد التي توضع على الصدر ثابتة. وهذا يضمن أن الأنفاس عميقة.

الخطوة رقم 3: خذ نفسًا أعمق من خلال وضع اليد على البطن لتحريكها، مع تحريك اليد قليلًا على الصدر.

ملاحظة: إذا كنت تعاني من مرض في الرئة أو القلب وتواجه صعوبة في هذا التمرين، قم بإبطاء العملية إلى مستوى راحتك.

الخطوة رقم 4: واصل أنفاسك البطيئة والعميقة. لتسريع وتيرة نفسك، يمكنك قول الكلمات جيلة وذهابًا ببطء أثناء التنفس. يجب أن تستمر مدة الشهيق والزفير لمدة ثلاث ثوانٍ تقريبًا.

الخطوة رقم 5: كرر تمرين التنفس ثلاث مرات أو أكثر.

نصائح أخرى للتنفس العميق:

1. استنشق الهواء من أنفك وأخرجه من فمك.
2. زم شفثيك (كما لو كنت تنفخ حذاء ساخنًا) أثناء الزفير.
3. لا تتوقف بين الشهيق والزفير.
4. أغمض عينيك أثناء التمرين.
5. استخدم تعويذة مثل "استرخ" أثناء كل زفير.
6. قم بإقران التنفس العميق مع الصور بمجرد إتقان مهارات التنفس.
7. تذكر: التنفس العميق هو مهارة محمولة يمكن استخدامها في مجموعة متنوعة من المواقف ونسبيًا

د ازهار الصالح



التصور: أمثلة على البرامج النصية أثناء الجلسة

النص رقم 1: مثال عام

بمجرد أن يشعر جسمك بالكامل بالاسترخاء، سافر إلى مكانك المفضل... يمكن أن يكون في أي وقت أو أي مكان. هذا المكان هادئ وآمن... لا داعي للقلق هنا... أنظر حولك في هذا المكان. ماذا ترى؟ هل تسمع الأصوات من حولك؟ ما هي بعض الأصوات التي تسمعها في هذا المكان الذي تتخيله؟ كيف رائحة هذا المكان الخاص؟ تجول قليلاً، واستمتع بالمناظر الرائعة... اشعر بالهواء من حولك واسترخي... الهواء منعش، ومن السهل التنفس هنا. انتبه إلى ما يشعر به جسمك... قل لنفسك: "أنا مرتاح تماماً... دون قلق... لقد خرج كل التوتر من جسدي". خذ لحظة لتجربة مكانك المفضل بشكل كامل... لاحظ الأصوات والمناظر والروائح وكيف تشعر أنك في هذا المكان المميز للغاية. تذكر أنه يمكنك زيارة هذا المكان بقدر ما تريد وأنه رائع. قل لنفسك: "أنا مرتاح هنا... هذا المكان مميز ويجعلني أشعر بالسلام".

عندما تنتهي من زيارتك لهذا المكان المميز، افتح عينيك، وابق في وضعيتك المريحة. استمر في التنفس بسلاسة وبطريقة مريحة ومنتظمة. خذ الوقت الذي تريد الاستمتاع به والاسترخاء. اشعر بالراحة عندما تعرف أن مكانك الخاص متاح لك دائماً، وستجد أنك تشعر بالاسترخاء، حتى بعد مغادرتك.

السيناريو رقم 2: الشاطئ

تخيل نفسك تمشي على شاطئ رملي. الرمال بيضاء ودافئة بين أصابع قدميك. أنت تنظر إلى المياه الزرقاء الهادئة. تتلاطم الأمواج بلطف على الشاطئ. تشعر بدفء الشمس اللطيف على بشرتك... إنها درجة حرارة مريحة تماماً بالخارج. تنفس بعمق. هناك نسيم لطيف، والشمس مشرقة. تنجرف السحب الكبيرة الشبيهة بالقطن بينما تسمع طيور النورس البحرية من بعيد. تتذوق آثار الملح على شفتيك. أنت مرتاح تماماً... لا داعي للقلق على هذا الشاطئ. ليس هناك ما يصرفك عن الشعور بالهدوء. المخاوف تبتعد. لاحظ الأصوات، والمشاهد، والروائح، وكيف تشعر أنك في هذا المكان المميز جداً.

اشعر بالرمال تحت قدميك... وقررت التمدد على الرمال البيضاء الدافئة والناعمة... تنفس بعمق... أشعر بالهواء الدافئ. جسمك مرتاح تماماً، ولديك الشعور العام بالدفء والراحة. نظرت إلى الأعلى ورأيت السحب تمر ببطء السماء الزرقاء الجميلة. أنت تشعر بالتجدد والهدوء التام. يتذكر أنه يمكنك زيارة هذا المكان بقدر ما تريد وأنه رائع. قل لنفسك، "أنا أشعر بالاسترخاء هنا... هذا المكان مميز ويجعلني أشعر بالسلام والرضا". عند الانتهاء من زيارتك، افتح عينيك وابق في وضعك المريح. استمر في التنفس بسلاسة وبطريقة مريحة ومنتظمة. تأخذ طالما كنت تريد الاستمتاع والاسترخاء. تشعر بالراحة عندما تعلم أن مكانك الخاص متاح دائماً، وتجد أنك تشعر بالاسترخاء حتى بعد مغادرتك.

د ازهار الصالح



تقييم المزاج

وصف الحدث الأخير. قم بتقييم شدة حالتك المزاجية في وقت وقوع الحدث على مقياس من 0 إلى 100 (توجد قائمة بالحالات المزاجية المختلفة في الأسفل إذا كنت بحاجة إلى مساعدة).

1. الحدث: _____

المزاج: 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100 ___

2. الحدث: _____

المزاج: 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100 ___

3. الحدث: _____

المزاج: 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100 ___

4. الحدث: _____

المزاج: 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100 ___

غاضب	متحمس	متفائل	مقرف	قلق	مُحزج
خجلان	واثق	محبط	غاضب	يؤذي	مذعور
ميؤوس منها	حائق	متوتر	إذلال	مرتعب	
مذبذب	سعيد	غير آمن	منزعج	غيور	
غاضب	مقدس	متوتر	دافئ		

د ازهار الصالح

كراسة تمارين ورشة التخطيط وإدارة الوقت وترتيب الأولويات

إعداد: د أزهار الصالح

نشاط رقم ٢

تمرين ١ مهارة التخطيط

1 - أين أنا ؟ القدرات والمواهب التي تملكها او تحتاج كسبها
لتحسين أدائك ومعوقاتك

2 - أين أريد أن أكون؟ وما هي طموحاتي المستقبلية (تحديد هدف
والمدة الزمنية ونوع الهدف

3 - كيف سأبلغ تلك المرحلة ؟ وما هي الوسائل المطلوبة او
الطرق؟

4 - كيف سأعرف أنني حققت ما أصبو عليه؟

اكتب هدفا ذكيا يتعلق بحياتك؟

نشاط رقم ٣

تمرين ٢

استغلال أوقات الذروة (النشاط) :

(أ) ضع في الجدول التالي علامة (✓) أسفل الفترة المناسبة لوقت الذروة لديك في اليوم والليلة (يمكن تعديل وقت الفترة في حالة عدم المناسبة) ؟

الفترة الصباحية	فترة ما بعد الظهر	الفترة المسائية	فترة أخرى
11-7	2-12.5	9-7	

دون في الجدول التالي أهم المهام والمسئوليات (الأعمال) التي يمكنك القيام بها في كل من أوقات الذروة

وأوقات الخمول ؟

أعمال يمكنك القيام بها في أوقات الذروة	أعمال يمكنك القيام بها في أوقات الخمول
1 (	
2 (	
3 (	
4 (	
5 (	
6 (	
7 (	
8 (	
9 (	
10 (	

نشاط رقم ٤

تمرين (٣) إدارة المهام والأنشطة اليومية بفعالية :

1) ضع في الجدول التالي أهم عشرة أعمال أو مهام أو أنشطة تمارسها في اليوم واللييلة .

م	العمل أو المهمة أو النشاط	هل هو ضروري		هل يمكن تفويضه للآخرين		هل هناك طريقة أفضل	
		نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

نشاط رقم ٥ تمرين (3) التعامل مع مضيعات الوقت :

أ) دون في الجدول التالي أهم ستة مضيعات (شخصية ، وخارجية) لوقتك؟
مضيعات وقت العمل (الشخصية ، والخارجية)

المضيعات الشخصية	المضيعات الخارجية
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)
(6)	(6)

ب) حدد الآن أهم ثلاثة مضيعات (شخصية) في القائمة تأخذ الكثير من وقتك وتهدر الكثير من جهدك؟ ثم
حدد ما تستطيع عمله أمامها؟

المضيعات الشخصية	ما تستطيع أن تفعله حيالها
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)

ج) حدد الآن أهم ثلاثة مضيعات (خارجية) في القائمة تأخذ الكثير من وقتك وتهدر الكثير من جهدك؟ ثم
حدد ما تستطيع عمله أمامها؟

المضيعات الخارجية	ما تستطيع أن تفعله حيالها
(1)	(1)
(2)	(2)

The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program in Developing Psychological Hardiness among a Sample of Working Married Mothers in the Kingdom of Bahrain.

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for a Master's degree in Family Counseling.

Submitted by

Azhar Abbas Ahmed Al-Saleh
202201424

Supervised by:

Professor Shaikha Ahmed A-Junaid
Deptment of Psychology

Kingdom of Bahrain
September
2025

Abstract

The current study aimed to investigate the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in developing psychological hardiness among a sample of working married mothers in the Kingdom of Bahrain. The researcher used a semi-experimental design with two groups. The study sample consisted of 16 working married mothers. The study instruments included the Psychological Hardiness Scale (Mukhaimer, 2002) and a counseling program developed by the researcher. The results showed statistically significant differences between the mean ranks of the experimental and control groups on the Psychological Hardiness Scale in the post-test, favoring the experimental group. The study also revealed statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group on the Psychological Hardiness Scale in the pre-test and post-test, again favoring the post-test. Furthermore, no statistically significant differences were found between the mean ranks of the experimental group on the Psychological Hardiness Scale in the post-test and follow-up test. This indicates the effectiveness of the counseling program in developing psychological hardiness among working married mothers in the Kingdom of Bahrain. In light of the study's findings, it recommends adopting a national training package for developing psychological Hardiness and implementing the counseling program in educational institutions. It also recommends training staff at family counseling centers in self-management skills, cognitive restructuring, and coping with stressful situations. Furthermore, it suggests developing workshops and programs to address stress and enhance psychological hardiness among different segments of society. Future research recommends conducting trials with larger and more diverse samples, taking into account variables such as gender, to enhance the generalizability of the findings.

Keywords: Cognitive Behavioral Program, Psychological Hardiness, Working Married Mothers